

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Stravovací návyky žáků Hotelové školy v Teplicích

Hotel school students eating habits in Teplice

Studijní program: Specializace v pedagogice (B U-PVOV)

Vedoucí práce: Ing. Bc. Alena Váchová, Ph.D.

Zpracovala: Kulhánková Petra

Praha 2017

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Stravovací návyky žáků Hotelové školy v Teplicích vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Chomutově

Podpis

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji vedoucí bakalářské práce Ing. Bc. Aleně Váchové Ph.D. za podporu a cenné rady při zpracování mé bakalářské práce, které mi byly velkým přínosem. Dále děkuji mé rodině, která mě podporovala po celou dobu studia.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá stravovacími návyky žáků Hotelové školy v Teplicích. V rámci práce jsou řešeny znalosti žáků o zdravém stravování, co pro ně zdravé stravování obnáší a jakému stravování dávají přednost. Cílem je získání a zpracování dat o stravování v rodinách a ve škole. Teoretická část práce zahrnuje nejdůležitější informace týkající se školy, rodiny, výživových doporučení a poruch příjmu potravy. Praktická část je věnována výzkumnému šetření na vybrané Hotelové škole v Teplicích, kde pracuji. Je zaměřena na stravovací návyky v závislosti na prostředí, ze kterého studenti pocházejí.

Klíčová slova

Stravovací návyky, škola, školní jídelna, rodina, výživová doporučení, adolescence, poruchy příjmu potravy, pestrost, finanční dostupnost.

Annotation

This thesis is focused on eating habits of Hotel school's students in Teplice. This thesis will deal with the fact if the students have enough knowlege about healthy diet, what does it mean to them and what is their preference. The aim is gaining and processing information about eating habits in families and school. Theoretical part includes the most important facts connected with school, family, nutrition recommendations and eating disorders. Practical part is supported by the research from Hotel school in Teplice, where I have been teaching. This part is focused on eating habits depending on students family background.

Keywords

school, school canteen, family, nutrition recommendations, adolescence, eating disorders, variety of foods, financial availability.

OBSAH:

1.	Úvod.....	6
2.	TEORETICKÁ ČÁST	7
2.1	Dětství a vývojové fáze dětství	7
3.	Stravovací návyky.....	10
4.	Výživová doporučení	12
4.1	Výživová pyramida	12
4.1.1	První patro.....	13
4.1.2	Druhé patro	14
4.1.3	Třetí patro	17
4.1.4	Čtvrté patro	19
4.2	Zdravý talíř.....	20
5.	Střední škola a její vliv na výživu.....	22
6.	Školní jídelna a pestrost stravy	24
7.	Poruchy příjmu potravy	27
7.1	Záchvatovité přejídání.....	27
7.2	Mentální anorexie.....	28
7.3	Mentální bulimie	30
8.	PRAKTICKÁ ČÁST- Výzkumné šetření	32
8.1	Výsledky výzkumného šetření	33
8.2	Shrnutí získaných dat z průzkumu	66
9.	Závěr	70
10.	Přehled použitých informačních zdrojů	80
11.	SEZNAMY	82
11.1	Seznam příloh.....	82
11.2	Seznam obrázků	82
11.3	Seznam tabulek	82
11.4	Seznam grafů.....	83

1. Úvod

Stále častěji diskutovaným tématem je stravování a stravovací návyky dětí v předškolním a školním věku. Ve školských zařízeních jsou v současné době vyšší požadavky na zdravější stravování všech věkových kategorií. Je sestaveno tak, aby odpovídalo výživovým nárokům. Z druhé strany se setkáváme s tím, že někteří rodiče nemají přehled, co jejich děti potřebují pro zdravý vývoj a také co celý den jedí. V rámci úspory času nehledí na vhodnou stravu a dávají svým dětem peníze na zakoupení svačiny či náhrady za oběd.

Na pestrost a vyváženou stravu je kladen důraz u dětí už od prvních let, ale měl by pokračovat až do staršího školního věku. Rodiče a škola by se na tom měli v největší míře podílet.

Cílem bakalářské práce je získání a zpracování poznatků stravovacích návyků žáků střední školy. Zjištění, jaké mají znalosti o zdravém stravování.

V teoretické části práce jsou definovány pojmy, které se týkají stravování a návyků. Jsou zde informace o základních živinách, školním stravování, o stravování v rodině a o poruchách příjmu potravy.

Praktická část práce je zaměřena na výzkumné šetření prováděné na střední Hotelové škole v Teplicích. Jako výzkumná metoda byl zvolen dotazník. Dotazník vyplňovali žáci prvního a druhého ročníku této školy. Otázky byly zaměřeny na stravování v rodině, ve škole a ve školní jídelně. Na základě získaných dat byl vyhodnocen přístup rodiny a žáků ke stravování. Po zpracování výsledků z dotazníku byla ještě provedena anketa se žáky třetího a čtvrtého ročníku a následně provedeno srovnání výsledků vybraných otázek mezi nižšími a vyššími ročníky žáků hotelové školy.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Dětství a vývojové fáze dětství

Dětství může zahrnovat různé rozhraní let ve vývoji. Období se dělí na novorozenecké, kojenecké, batolecí, předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk - pubescence a adolescence. Kojenecké období trvá do 1 roku dítěte, batolecí do 3 let, předškolní věk trvá do 6 let, mladší školní věk je do 12 let, starší školní věk počítáme od 12 do 15 let dítěte a adolescence je ve věku 15 až 18 let. Touto poslední věkovou skupinou, tedy adolescencí se budu zabývat podrobněji v následujících částech bakalářské práce.

Adolescence

Termín adolescence je odvozen z latinského slovesa *adolescere* (dorůstat, dospívat, mohutnět). Označuje určité období života člověka, slovo bylo použito poprvé v 15. století (Muuss, 1989). Patří sem mladí lidé ve věku od 15 – 20 let. Odlišuje se od ostatních etap v životě. Rozděluje se na tři fáze. První fáze je časová adolescence, v rozmezí 10 – 13 let. Druhá fáze je střední adolescence, kde je vymezen věk 14 – 16 let. Poslední třetí fáze je pozdní adolescence, kde je věková hranice 17 – 20 let. V každé etapě jsou jiné charakteristiky. Ukazují se velké změny v těchto fázích. Je to období, které je považováno za most mezi dětstvím a dospělostí (Macek, 1999). Je to vývojový přechod v biologické i sociální sféře. Typickým příkladem je nástup puberty a nástup na střední školu. V průběhu adolescence se rozšiřují emoce na jednotlivé podněty. Souvisí to s hormonálními změnami, se zvýšenou mírou sebereflexe a s vysokou potřebou sebehodnocení. Ne vždy je průběh puberty emociálně bouřlivý až dramatický. Nezastupitelný význam má rovněž způsob a styl výchovy. Odeznívání náladovosti a vysoké lability je ve střední a pozdní adolescenci. Pro oblast sociálních vztahů platí, že chlapci se hodnotí častěji jako dominantnější a průbojnější, děvčata zase jako citlivější a vstřícnější (Dušek, Flaherty, 1985). Velmi důležitým aspektem interpersonálních vztahů je rozvoj komunikace. Zvládne-li adolescent vyjádřit vlastní názor, položit otázku a požádat o názor druhého, otevřeně vyjádřit přání, přijmout kritiku, tak nemá takové problémy s vnitřním napětím a agresivitou. Cítí se jistější při navazování blízkých osobních vztahů. Rodiče na dospívání svých dětí nereagují vždy přiměřeně a s nadhledem. Řada z nich zvyšuje kontrolu, což zvyšuje napětí a vede

k častějším konfliktům. Adolescenti většinou vnímají své rodiče jako důležité osoby, které je v životě nejvíce ovlivňují. Dalším důležitým faktorem jsou vrstevníci. Vrstevníci plní funkci komunikační, kde může dospívající testovat sám sebe. Adolescentní vrstevníci rádi napodobují a jsou rádi napodobováni (Macek, 1999). V těchto vztazích se velmi často a rychle mění pozice. Dospívající se cítí dobře, když mají pocit, že jsou viděni, slyšeni a oceňováni. Členstvím ve vrstevnické skupině adolescenti získávají sociální status a pocit vlastních hodnot. Nezařadí-li se do nějaké vrstevnické skupiny, pociťuje to často jako prohru (Orvin, 2001).

V druhé polovině adolescence si dospívající začínají více uvědomovat kontinuitu svého života. Svá očekávání si rozdělují na krátkodobé a dlouhodobé osobní cíle. Uvědomují si, že některá rozhodnutí mohou výrazně ovlivnit jejich budoucí život (volba vysoké školy a povolání, či volba partnera nebo partnerky). Některé studie prokázaly odlišnost v budoucích očekáváním dívek a chlapců. Chlapci se začínají orientovat na budoucnost dříve než dívky (Macek, 1999).

Problémové chování a rizikový vývoj v adolescenci

Adolescenti díky hormonálním změnám (pubertě), začleňování do nových kolektivů, například přechod na střední školu, změnám zájmů (inklinace k opačnému nebo stejnému pohlaví) může způsobovat rizikové nebo problémové chování. Rizikové a problémové chování je většinou dvojího druhu. Jedno se týká poškozování zdraví (tělesného i duševního), ve druhém je spjato s ohrožením společnosti. Do těchto problémů řadíme: predelikventní chování a páchání trestné činnosti, agrese, šikanu a týrání, užívání drog (včetně alkoholu a kouření, sebevražedné pokusy a dokonané sebevraždy, sexuální rizikové chování (včetně předčasného mateřství a rodičovství) a poruchy příjmu potravy. V našich kulturních a společenských podmínkách zahrnujeme čtyři bloky faktorů, které ovlivňují chování adolescentů. Prvním faktorem může být demografická charakteristika a charakteristika sociální struktury. Druhým faktorem jsou socializační vlivy, jako jsou masmédia, konkrétně vliv televize. Třetím faktorem je vnímané prostředí a čtvrtým jsou osobnostní charakteristiky adolescentů (sebehodnocení). K předcházení problémového chování je nejdůležitější sociální strukturou rodina. Význam má vzdělání a zaměstnání obou rodičů. Jsou vzory v chování pro dospívající. Také tvorba hodnot a norem (socializační vlivy) je velmi důležitá. Škola je po rodině druhý nejvýznamnější socializační činitel. Má být jako prostor pro

setkávání se s vrstevníky a také jako zprostředkovatel zájmových aktivit. Zvláštní význam má hodnota a důležitost školního výkonu (Macek, 1999). Pro úspěch v zaměstnání je nesmírně důležitý dobrý prospěch ve škole. Adolescent, který zrovna nevychází se svou rodinou, ale daří se mu ve škole, prokazuje větší míru způsobilosti než ten, který nejen nevychází se svými nejbližšími, ale má problémy i ve škole (Orvin, 2001). Adolescence je jen malou částí nádherné lidské zkušenosti. Ten, kdo se pokouší porozumět adolescentům, aniž by se snažil dohlédnout za obzor, toho moc neuvidí (Orvin, 2001).

3. Stravovací návyky

Dítě přichází ze základní školy z řízeného stravování (nostalgie povinnost). Díky nástupu na střední školu není povinná docházka na obědy, jelikož ne každá střední škola zajišťuje stravování. Adolescent hledá nové trendy ve stravování, inklinuje k určité skupině osob (vegetariánství, veganství nebo raw food). Výživové zvyklosti žáků jsou často ovlivňovány mnoha faktory. Jedním je například ekonomická situace rodiny, stravovací návyky rodiny nebo kolektiv vrstevníků. Možnou příčinou nepříznivého zdravotního stavu může být dlouhodobě nevhodná výživa. Obézní rodiče dost často přispívají ke vzniku nebo udržení obezity u svých dětí. Ke špatným stravovacím návykům přispívá možnost stravování ve fast foodech, které studenti dost často navštěvují. Důsledkem je vzestup výskytu nadváhy a obezity, ale i výskyt alergií. Správná výživa je důležitá pro růst a vývoj, ale i jako prevence před onemocněním v pozdějším věku (Fořt, 2003).

Averze k určitému jídlu

Špatné stravovací návyky velmi často způsobuje averze vůči pokrmům a potravinám. Řada lidí, včetně nejmenších dětí, odmítá určité potraviny nebo pokrmy. Averze může vzniknout již v prvním roce dítěte a může přetrvávat po celý život (Fořt, 2003). Asi každý člověk se s tímto setkal a nemá v oblibě nějakou potravinu a s tím spojené pokrmy. Rodina je nejmnocnější model pro stravovací návyky. Děti jsou věrným odrazem svých rodičů. Stačí, když jeden z rodičů, sourozenců nebo kamarádů se nevhodně vyjádří o nějakém pokrmu. Dále k averzi a nechuti přispívá vnucování a nevhodná úprava surovin a pokrmů. Dost často se sem řadí luštěniny, vařená zelenina a vnitřnosti. Dalším důvodem mohou být senzorické vlastnosti jídla (konzistence, barva, vůně) nebo očekávání něčeho nepříjemného nebo nebezpečného po jejich požití. Zdrojem averzí mohou být také alergie (Fraňková a kol., 2013).

Finanční dostupnost potravin

Kvalita výživy spočívá především v kvalitě nejčastěji používaného sortimentu potravin. Velká skupina lidí chce hodně jíst, ovšem s co nejmenšími náklady. Výsledkem je obrovská spotřeba levných potravin, které však patří mezi nejméně vhodné. Tendenci k nezdravé výživě cíleně podporují hypermarkety, prodávající namísto kvalitních

poživatin levná „šidítka“. Základním faktorem, motivujícím většinu populace k nevhodnému stravování, je relativní ekonomická náročnost „zdravé“ výživy (Zdravé nakupování, nedatováno).

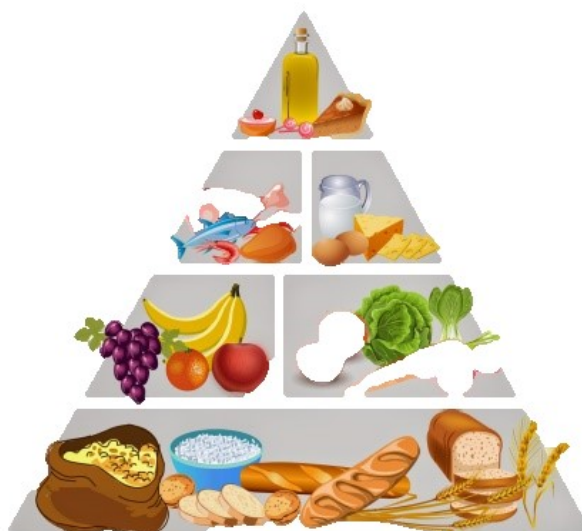
4. Výživová doporučení

Desatero výživových doporučení

1. Konzumovat přiměřené porce
2. Jíst pestrou stravu rozdělenou do celého dne
3. Denně pít alespoň 2 litry tekutin, nejlépe čistou vodu
4. Jíst maso jen libové, bez viditelného tuku
5. Na studenou a teplou kuchyni používat rostlinné oleje a margaríny
6. Omezit smažené pokrmy, vyhýbat se oplatkám a sušenkám
7. Zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
8. Konzumovat potraviny s nižším obsahem sodíku a nepřisolovat
9. Denně konzumovat mléčné zakysané výrobky
10. Udržovat optimální tělesnou hmotnost a pravidelně se hýbat (Arens, 1998)

4.1 Výživová pyramida

Jednou z možností, jak přehledně graficky znázornit vhodnost a frekvenci jednotlivých potravin pro pravidelnou stravu, je výživová pyramida. Je to jednoduchá pomůcka, která slouží lidem k vylepšení životního stylu. První výživová pyramida vznikla v roce 1992. Za své existence prošla vývojem, kdy se přesouvaly potraviny z jednotlivých pater. Pyramida nemusí být vždy stejná. Může se lišit podle toho, v jaké zemi je vydávána, jelikož kulturní rozdíly platí i pro stravování. Přímořské země mají vyšší konzumaci ryb než Česká republika. Potraviny jsou členěny do několika základních skupin, čtyř pater. Znázorňuje, které potraviny by měly v jídelníčku převažovat, kterým se spíše vyhýbat a které vybírat více. Nejzdravější, a tedy nejčastěji konzumované potraviny, jsou v dolní nejnižší části a na levé straně. Každé patro postupuje zleva doprava. Čím výše k vrcholu, tím se dostáváme k méně vhodným potravinám, které by se měly konzumovat jen výjimečně (Fořt, 2013).



Obrázek 1 *Výživová pyramida* [online] [cit. 2016-07-21]. Dostupné z: www.mspodlesi.cz/skolni-jidelna

4.1.1 První patro

Je to základna celé pyramidy, která je nejširší. Tvoří ji obiloviny a výrobky z nich: rýže, těstoviny, celozrnné a vícezrnné pečivo, které je bohaté na vlákninu, rostlinné oleje, cereálie a ořechy.

4.1.1.1 Rýže

V botanice existuje asi 25 druhů. Celkově pokrývá asi 20 % spotřeby lidské populace. Dá se rozdělit podle velikosti a tvaru zrna na krátkozrnnou, dlouhozrnnou a kulatozrnnou. Krátkozrnná má největší obsah škrobu a nejvíce lepí. Dlouhozrnná to má naopak. Nejzdravější je hnědá rýže „natural“. Je nevymletá, obsahuje hodně vlákniny, minerální látky, vitamíny B1, B3 a B6 (Fořt, 2001).

4.1.1.2 Těstoviny

Vyrábí se z nekynutého a chemicky nekypřeného těsta. Rozlišujeme bezvaječné a vaječné. Mezi zdravější se doporučují celozrnné pšeničné, špaldové, žitné. Pro celiakii, což je bezlepková dieta, jsou vhodné pohankové, rýžové a kukuřičné. Tyto suroviny neobsahují lepek, který způsobuje celiakům vážné zdravotní problémy.

4.1.1.3 Celozrnné a vícezrnné pečivo

Obsahuje celozrnnou mouku, která obsahuje všechny části obiloviny. Těsto musí obsahovat 80 % této mouky. Mouka obsahuje: minerální látky, vitamíny, vlákninu,

enzymy, stopové prvky a esenciální mastné kyseliny. Vícezrnné by mělo obsahovat alespoň 5 % mouky či jiných obilovin, než je pšenice a žito.

4.1.1.4 Cereálie

Jsou obiloviny, které jsou oblíbené po celém světě. Řadíme sem: ječmen, kukuřici, čirok, oves proso, pšenici, rýži a žito. Obsah živin v obilných výrobcích závisí na stupni vymletí obilného zrna.

4.1.2 Druhé patro

Obsahuje také neméně důležité potraviny a tím jsou zelenina a ovoce. Podle doporučení pyramidy se bere důležitost zleva, tudíž zelenina má přednost v denní spotřebě před ovocem. Doporučená denní spotřeba je 600 g obou potravin. Zeleniny by tedy mělo být 400 g a ovoce 200 g. Ovoce by se mělo omezit večer, jelikož některé obsahuje dost sacharidů. Jsou zásobárnou velkého množství vitamínů, minerálních látek, vlákniny a antioxidantů (Fořt, 2013). Tyto potraviny by se měly ve větší míře konzumovat v syrovém stavu, ale některé by měly být tepelně upravené, například mrkev, ve které se tepelnou úpravou ve spojení s tukem lépe uvolní karoten.

4.1.2.1 Vláknina

Vláknina je prospěšná pro náš organismus, působí ve střevech jako kartáč, snižuje hladinu cholesterolu a působí jako prevence rakoviny. Doporučená denní dávka je 30 g. Rozděluje se na rozpustnou a nerozpustnou. Zdrojem vlákniny je ovoce a zelenina, luštěniny a obiloviny.

4.1.2.2 Vitamíny

Jsou nezbytnou složkou výživy člověka. Mají funkci katalyzátorů (urychlují nebo zpomalují chemické reakce v těle). Existuje asi 13 základních druhů. Většina se získává potravou, protože tělo si je neumí vytvořit samo. **Vitamíny se dělí na:**

4.1.2.3 Vitamíny rozpustné v tucích

- Vitamín A (retinol) - zdrojem jsou játra, vaječný žloutek, tučné ryby.
Beta-karoten (provitamín vitamínu A) – zdrojem je mrkev, meruňky, dýně.
Významný je pro zdravou kůži, sítnice.

Nedostatek – šeroslepost, zvýšené riziko infekce.

- Vitamín D (kalciferol) zdrojem je rybí tuk, vejce, játra, tuňák.

Má přezdívku sluneční vitamín, protože se vytváří při vystavení kůže ultrafialovému záření.

Je nezbytný pro vstřebávání vápníku a fosforu v těle.

Nedostatek – větší lámavost kostí, křivice.

- Vitamín E (tokoferol) - zdrojem jsou rostlinné oleje, pšeničné klíčky, ořechy, semena

Patří do skupiny antioxidantů.

Zabraňuje poškození polynenasycených mastných kyselin.

Nedostatek – jen u lidí s neschopností vstřebávat tuk a nedonošených dětí.

- Vitamín K (fylochinon) - zdrojem je zelená listová zelenina (bílá zelí, brokolice, kapusta).

Důležitý pro normální krevní srážlivost, tvorbu některých bílkovin.

Nedostatek – při poruše vstřebávání tuku.

4.1.2.4 Vitamíny rozpustné ve vodě

- Vitamín C (kyselina askorbová) - zdrojem jsou šípky, paprika, černý rybíz a citrusy.

Životně důležitý pro tvorbu kolagenu, bílkovin a imunitu.

Nedostatek – únava, ztráta chuti k jídlu, záněty dásní.

- Vitamín B (B1 tiamin, B2 riboflavin, B6 pyridoxin, B12 kobalamin).

Mají společný význam, a sice uvolňování energie ze základních živin.

Zdrojem jsou játra, maso, ryby, ořechy, kvasnice.

Nedostatek – únava, kožní problémy, záněty sliznice (Bláha a kol., 2014).

4.1.2.5 Minerální látky

Minerální látky jsou pro lidské tělo nezbytné. Tvoří přibližně 4 % tělesné hmotnosti člověka. Tělo si je nedokáže vytvořit samo. Přijímáme je vhodnou stravou a pitím. Pokud je přísun minerálů nízký, organismus si odebírá ze zásob uložených v játrech, kostech a svalech. Mají nulovou energetickou hodnotu. Významné jsou pro tvorbu a růst tkání, regulují a kontrolují látkovou výměnu v těle. Rozdělují se podle množství potřebného pro člověka.

4.1.2.6 Makroprvky

Jejich denní potřeba je nad 100 mg. Do této skupiny patří vápník, hořčík, draslík, fosfor, sodík, chlor a síra.

- Vápník je důležitý pro stavbu kostí, nervové vzruchy a srážení krve.
Zdrojem je zelená listová zelenina, mléčné výrobky, sardinky.
Nedostatek – svalová ochablost, měkké a křehké kosti, zlomeniny.
- Hořčík je důležitou složkou kostí, účastní se přenosu nervových vzruchů.
Zdrojem jsou pšeničné klíčky, celozrnné obilniny, ořechy, zelená listová zelenina.
Nedostatek – slabost, apatie, křeče a svalový třes.
- Draslík spolu se sodíkem udržují rovnováhu tekutin v buňkách a tkáních a zdravý krevní tlak.
Zdrojem je sušené ovoce, avokádo, banány, ořechy.
Nedostatek – slabost, extrémní žízeň, apatie.
- Fosfor je nezbytný pro uvolnění energie v buňkách a pro vstřebávání a přenos živin.
Zdrojem jsou ryby a plody moře, tmavé maso a drůbež, ořechy.
Nedostatek – velmi vzácný.
- Sodík se účastní regulace nervové a svalové činnosti, je hlavní složkou tělesných tekutin.
Zdrojem je nejvíce stolní sůl (chlorid sodný), ančovičky.
Nedostatek – při vysokých teplotách díky většímu pocení křeče.
- Síra se nachází ve všech buňkách v těle a je složka esenciálních aminokyselin.
Zdrojem jsou živočišné a rostlinné bílkoviny.
Nedostatek – není znám (Bláha a kol., 2014).

4.1.2.7 Mikroprvky

Jejich potřeba je do 100 mg denně. Řadíme sem jód, železo, měď, zinek, selen, chróm.

- Železo je nezbytná složka hemoglobinu (krevního barviva) a mnoha enzymů.
Zdroj najdeme nejvíce v tmavozelené listové zelenině, vnitřnostech, sardinkách.
Nedostatek – chudokrevnost, únava.

- Měď je důležitá pro růst kostí a pojivových tkání a zlepšuje vstřebávání železa z potravy.
Zdrojem jsou měkkýši a korýši, vnitřnosti, houby a kakao.
Nedostatek – je vzácný, ale může se projevit u nedonošených dětí a novorozenců s poruchami vstřebávání.
- Jód je nezbytnou součástí hormonů štítné žlázy.
Zdroj najdeme v mořských řasách, plodech moře a v soli obohacené jódem.
Nedostatek – porucha štítné žlázy, vole.
- Zinek má vliv na činnost imunitního systému a je důležitý pro zdravý růst a rozmnožování.
Zdrojem jsou ústřice, arašidy, slunečnicová semínka a tmavé maso.
Nedostatek – u dospívajících zpomalení vývoje a růstu, ztráta chuti k jídlu.
- Selen se řadí do antioxidantů, bez něj by játra neplnila svou funkci, netvořily by se hormony.
Zdrojem je čočka, avokádo, para ořechy, ryby.
Nedostatek – je vzácný, opožděný pohlavní vývoj, snížená plodnost.
- Chrom je důležitý pro regulaci hladiny krevního cukru a krevní hladiny cholesterolu.
Zdrojem jsou celozrnné obilniny, tmavé maso, žloutky, plody moře.
Nedostatek – zvýšení krevní hladiny cholesterolu (Bláha a kol., 2014).

4.1.2.8 Stopové prvky

Jejich denní potřeba by neměla přesáhnout 50 mg. Těmito prvky jsou křemík, vanad, nikl, bor. Jsou základní částí každého enzymu a podílejí se na jejich tvorbě. Zvyšují využitelnost vitamínů.

4.1.3 Třetí patro

Patro tvoří potraviny bohaté na bílkoviny. Bílkoviny jsou základní stavební složkou svalů, kloubů a vnitřních orgánů. Tělo si je neumí vytvořit samo. A nemůžeme bez nich existovat. Rozdělují se na živočišné a rostlinné, plnohodnotné a neplnohodnotné. Živočišné bílkoviny jsou ty plnohodnotné, které podporují růst měkkých tkání (svalů). Rostlinné bílkoviny jsou neplnohodnotné a zabraňují rozpadu svalů. Patro je opět

rozděleno jako druhé patro na dvě části. Levou část tvoří mléko a mléčné výrobky. Pravá část obsahuje maso, vejce a luštěniny (Fořt, 2013).

4.1.3.1 Mléko a mléčné výrobky

Tyto produkty živočišného původu mají vysokou výživovou hodnotu. Doporučená denní dávka jsou 2-3 porce. Mléko je zdrojem bílkovin, vitamínů, A, D a vápníku. Kravské mléko může být příčinou trávicích potíží u lidí s laktosovou intolerancí. Je vhodné ho nahradit sójovým mlékem. Mezi nejvhodnější a nejzdravější výrobky se doporučují zakysané výrobky, které obsahují bakterie mléčného kvašení a příznivě ovlivňují střevní mikroflóru. K nejméně vhodným výrobkům patří tavené sýry. Vyrábí se z umletého přírodního sýru a tavicích solí.

4.1.3.2 Maso a masné výrobky

Je bohatým zdrojem bílkovin, minerálních látek a vitamínů. Pro dietní stravování se doporučuje králičí maso, které je lehce stravitelné, má nízký obsah tuku a nízkou energetickou hodnotu. Preferovaným masem ve stravě je doporučováno rybí maso. Ryby by se měly zahrnout do jídelníčku 2-3x za týden. Některé ryby bývají tučné, ale jejich tuk je velmi cenný, protože obsahuje omega 3 mastné kyseliny a vitamín D. Je vhodná kombinace mořských a sladkovodních ryb. Z tučnějších ryb se doporučuje tuňák, losos a makrela. Ze sladkovodních pstruh a kapr. V České republice je spotřeba nízká. Podle odborníků by každý člověk měl sníst 17 kg ryb za rok. Hovězí maso je významné pro svůj obsah živin, zejména železa a zinku. Na výživovou hodnotu hovězího masa má vliv kuchyňská úprava. Vepřové maso je jemně vláknité a křehčí než hovězí. Oproti hovězímu masu má vyšší energetickou hodnotu. Uzeniny a paštiky by se měly konzumovat ve velmi omezeném množství, obsahují skryté tuky a sůl.

4.1.3.3 Luštěniny

Z výživového hlediska jsou cenným zdrojem bílkovin, vlákniny, škrobu a minerálních látek. Do této skupiny patří fazole, čočka, hrách, sója, boby, cizrna, fazole mungo a vigna čínská. Mají nízký glykemický index, což je hodnota, která určuje, jak se sacharidy v určitém jídle rozloží na glukózu, která se pak dostane do krevního oběhu (rýže72, fazole36, čočka29), (Zdroje bílkovin, nedatováno).

4.1.3.4 Vejce

Vejce mohou hodnotně přispět ke zdravé, vyvážené stravě. Jsou zdrojem vysoce kvalitních bílkovin, vitamínů a minerálních látek. Obsahují zejména skupinu B, které jsou rozpustné ve vodě, ale také vitamíny rozpustné v tucích, a to A, D a E. Z minerálních látek je významný zdroj železa, vápníku, zinku a fosforu (Arens, 1998).

4.1.4 Čtvrté patro

Znázorňuje vrchol pyramid, kde jsou potraviny, které by se měly jíst ve velmi omezeném množství. Tyto potraviny nejsou pro lidské tělo důležité, spíše naopak, způsobují často zdravotní potíže. Zahrnují se sem živočišné tuky, sůl, cukr, alkohol a sladkosti.

4.1.4.1 Tuky

Tuk je jedna ze základních živin pro lidskou výživu. Obsahují víc než dvakrát tolik energie než bílkoviny a cukry. Strava absolutně bez tuku by působila zdravotní potíže. Tuky se rozdělují na rostlinné a živočišné. Živočišné tuky obsahují nasycené mastné kyseliny, a tudíž zvyšují hladiny cholesterolu. Potraviny živočišného původu obsahují tuky a cholesterol (Fořt, 2003). Neprospěšné najdeme v tučných sýrech (nad 30 % tuku v sušině), tučném mase, ve sladkém pečivu (koblihy, koláče) a ve smažených jídlech. Prospěšné tuky obsahují nenasycené mastné kyseliny. Ty obsahují nejvíce tučné ryby (makrela, losos, sled'), v rostlinných tucích a olejích. Nejvíce tuků přijímáme ve formě skrytých tuků.

4.1.4.2 Sůl

Přidáváme do jídla, během přípravy nebo až na stole. To je pouze jedna pětina našeho celkového příjmu soli. Další pětinu tvoří sodík vyskytující se v přirozeně nezpracovaných potravinách, malé množství je ho i v ovoci a zelenině, ale i v mase, rybách a luštěninách. Více než polovina soli (asi 60 %) však pochází z uměle upravených potravin a poživatin. Doporučená denní spotřeba soli je 5-6 g, ale celodenní může být i u někoho 20 g (Bláha a kol., 2014).

4.1.4.3 Cukry

Jsou nazývány sacharidy. Cukr spolu se škrobem jsou hlavním zdrojem energie pro tělo. Pro většinu lidí znamená cukr především běžný řepný cukr (sacharóza). Ve skutečnosti existuje mnoho dalších druhů cukrů, které se liší i stupněm sladkosti. Nejsladším typem je fruktóza nacházející se v ovoci a medu. Sacharózu najdeme i v cukrové třtině. Glukózu získáme z medu, ovoce a zeleniny, maltózu v klíčících zrnech a laktózu v mléce. Z hlediska zdravé výživy se doporučují složené cukry, do kterých řadíme škrob, inulin. Jednoduché cukry poskytují téměř okamžitou energii, ale ta stejně rychle zmizí. Sacharidy by se měly zahrnout do jídelníčku ráno a dopoledne (Bláha a kol., 2014).

4.1.4.4 Alkohol

Nadměrné pití alkoholu ovlivňuje rozvoj obezity, cukrovky a vysokého krevního tlaku. Konzumace představuje pro organismus značnou energetickou zátěž. Alkohol je velmi energeticky bohatý, jeden gram čistého alkoholu obsahuje téměř 30 kJ energie, tedy mnohem více než sacharidy a bílkoviny. Tato energie se v nadbytečném množství ukládá ve formě tukové tkáně (Arens, 1998).

4.2 Zdravý talíř

Velice vhodnou a názornou alternativou k výživové pyramidě je „Zdravý talíř“. V České republice tuto metodu zavedla a propaguje PharmDr. Margit Slimáková. Společně s programem Skutečně zdravá škola usiluje o změnu zastaralé výživové pyramidy. Základem je změnit formát složité pyramidy do podoby talíře a jeho pomyslné rozdělení na čtvrtiny. Na tomto talíři mají být potraviny, které obsahují všechny potřebné živiny. Existuje celá řada „talířů“ a jednou z nich je tato varianta.

ZDRAVÝ TALÍŘ



Obrázek 2 Zdravý talíř [online] [cit. 2016-01-10] Dostupné z: www.svet-potravin.cz

Na polovině talíře, tedy 2/4 by měla mít své místo zelenina a ovoce. Ovoce lze nahradit zeleninou, ale naopak ne. Další 1/4 by měly zaujímat bílkoviny (ryby, luštěniny, mléko). V poslední 1/4 jsou polysacharidy, tedy „přílohy“ (brambory, rýže, ovesné vločky). V pomyslném středu talíře jsou tuky ve zdravých potravinách (ořechy, oleje za studena lisované). Na rozdíl od pyramidy jsou přidány tekutiny s důrazem na neslazené nápoje. Naopak je vynechána část jednoduchých cukrů a sladkostí (Slimáková, 2012). Tento talíř, je jedna z možností, jak studenty ve škole názorně seznámit s tím, co by měli konzumovat.

5. Střední škola a její vliv na výživu

Škola je místo určené pro učení. I žáky střední školy je potřeba vzdělávat v oblasti stravovacích návyků. Na naší škole vzděláváme žáky o výživě v předmětech „Potraviny a výživa“, „Suroviny“ a „Technologie přípravy pokrmů“. Měli bychom podporovat a dohlížet na vhodné stravování. Skoro každá škola má pro žáky v budově zřízenou kantýnu. Produkty v těchto zařízeních by měly být také více nasměrovány ke zdravé stravě. Bohužel většina produktů je samozřejmě spíše nezdravá. Ve velké míře se zde prodávají sušenky, bagety, hamburgery. Malé zastoupení mají mléčné výrobky, ovocné nebo zeleninové saláty nebo cereální pečivo. V sortimentu nápojů také převládají ty nevhodné, jako jsou sycené limonády všech značek.

Automaty na nápoje a potraviny

V poslední době jsou automaty na slazené nápoje a sladkosti velmi diskutovaným tématem. Vyskytují se skoro na každé škole. Podle ministerstva školství by se v těchto automatech měly nabízet například mléčné výrobky a neslazené vody. Ministerstvo zdravotnictví v loňském roce vydalo doporučení pro školy, aby se v automatech nabízelo ovoce, zelenina nebo saláty. Většina distributorů ale nabízí opačný sortiment. Vyčkávají na vyhlášku, která bude definovat, co přesně nezdravá potravina je. Zkoušeli zařadit do nabídky ovocné šťávy a „fresch“ bagety, ale nesetkali se s velkým ohlasem od žáků škol. Žáky nenalákala ani čerstvost výrobku, ani cena. Zajímavý průzkum se provedl v Brně v roce 2009. Průzkum se prováděl v 51 základních školách. Pouze v 19 měly automat na mléko a mléčné výrobky. V těchto školách si žáci na zahánění hladu koupili chipsy, a to 40 %, a 30 % křupky a oříšky. V zahraničí mají jiný přístup ke zdravému stravování spojenému s automaty. Ve Francii již několikátým rokem funguje úplný zákaz prodeje z bufetů nebo automatů. Děti si ani nemohou do školy přinést vlastní jídlo, ale dostávají svačiny připravované ve škole, které jsou připravovány podle zásad zdravé výživy. V Itálii obsah automatů kontroluje vedení škol, stejně tak i v Německu. Ve Velké Británii nesmějí obsahovat sladkosti a jídla typu fast food. Polsko je na stejné úrovni jako my, ale chtějí zakázat prodej sortimentu, který obsahuje vysoký obsah cukru, soli a nasycených tuků (Stávková, 2015). Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy a ministerstvo zdravotnictví vytvořilo vyhlášku č.

282/2016, která je nazvána „pamlsková“ a je zaměřena na sortiment nabízený a prodáváný ve školách. Střední školy jsou od této vyhlášky osvobozeny.

6. Školní jídelna a pestrost stravy

Školním stravováním se rozumí stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další strážníky, kterým se poskytuje stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zabezpečení nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb. Ve školním stravování by měla být záruka zdravého způsobu výživy a mělo by přispívat k prevenci proti obezitě.

V České republice poskytuje stravování více než 8000 provozoven školního stravování. Denně se v nich stravuje přes 1,3 milionu dětí, které za rok snědí více než 350 milionů pokrmů. Představuje to obrovskou příležitost pro ozdravení dětí a celé společnosti (Stávková, 2015).

Typy zařízení školního stravování jsou

- a) školní jídelna
- b) školní jídelna – vývařovna (dále jen „vývařovna“)
- c) školní jídelna - výdejna (dále jen „výdejna“)

Od nového školního roku 2015/2016 začaly jídelny uplatňovat nová nutriční doporučení ministerstva zdravotnictví. Jedním z kontrolních bodů, které musí ideální školní jídelna splňovat, je „Spotřební koš“. Je zakomponován do vyhlášky o školním stravování č.107/2005 sb. V tabulce výživových norem najdeme průměrnou měsíční spotřebu vybraných potravin na strážníka a den v gramech. Údaje průměrné měsíční spotřeby se mění podle druhu potravin a věku strážníka. Výpočet plnění normy se musí provádět každý měsíc. Dodržení spotřeby u každé suroviny má svou toleranci. Obvykle je povoleno plus minus 25 %, ale u některých je to jinak. Příkladem je spotřeba cukrů

a tuků, kde se nesmí překročit 100 % předepsané spotřeby. Ovoce, zelenina a luštěniny se naopak musí plnit jen nad 100 %, je dokonce povoleno plnění nad 125 %. Z jídelníčků tedy postupně mizí některá jídla nebo potraviny, objevují se v nich nové a neobvyklé varianty. Polévky musí podle nové metodiky převažovat zeleninové, mají být v měsíci 12x. Dále luštěninové 3-4x, a 4x v měsíci musí být v polévce obilninová

zavářka. Důležité je také, jak jsou zkombinovány s hlavním pokrmem. Už neplatí, že k bezmasému pokrmu musí být masová polévka. K hlavním jídlům se naprosto nedoporučují uzeniny, nejen klobásy, slanina, ale i párky, nebo dokonce šunka. Doporučení je vepřové maso 4x v měsíci, drůbeží nebo králíčí 3x a rybí pokrm 2-3x v měsíci. Pozdvihuje se význam bezmasých pokrmů, které mají být 4x v měsíci. Sladká jídla by měla být maximálně 1x za 14 dnů (Strosserová, 2016).

Tabulka 1 Spotřební koš

Měsíční propočet průměrné spotřeby vybraných druhů potravin na strážníka a den dle Vyhlášky 107/2005 Sb.									
Hotelová škola Teplice					za období: 01.03.2016/31.03.2016				
Počty jídel	0		703		2231		8248		
Kategorie	3 – 6 let Norm.Prop. (g) (kg)		7 - 10 let Norm. rop. (g) (kg)		11 - 14 let Norm. rop. (g) (kg)		15 a více let Norm. Prop. (g) (kg)		Splněno %
1 maso	55		64	44.99	70	156.17	75	618.60	93.06
2 ryby	10		10	7.03	10	22.31	10	82.48	48.49
3 mléko tek.	300		55	38.67	70	156.17	100	824.80	48.92
4 mléčné výr.	31		19	13.36	17	37.93	9	74.23	91.91
5 tuky volné	17		12	8.44	15	33.47	17	140.22	76.87
6 cukr	20		13	9.14	16	35.70	16	131.97	48.23
7 zelenina	110		85	59.76	90	200.79	100	824.80	102.68
8 ovoce	110		65	45.70	80	178.48	90	742.32	33.49
9 brambory	90		140	98.42	160	356.96	170	1402.16	110.56
10 luštěniny	10		10	7.03	10	22.31	10	82.48	35.16
11 maso rost.	0		0		0		0		0
12 vejce	0		0		0		0		0

Zdroj: Hotelová škola Teplice

Dávky masa

V současné době jsou nejpoužívanějšími receptury z roku 2007 vydané Společností pro výživu. Jsou v nich jednotlivé receptury propočítány pro nejvyšší věkovou skupinu strážníků 15 a více let.

Doporučení u hlavních masových jídel je 50 g masa pro děti do 6 let, 70 g masa pro děti do 10 let, pro kategorii 11-14 let 80 g masa a pro starší 15 let je 100 g masa. Z mletých mas (karbanátky, sekaná aj.) je norma snížena na 80 %, stejně tak i u rizota. U zapečených jídel (francouzské brambory, šunkofleky) je norma ještě nižší, a to 70 g u nejstarších dětí. Maso není pouze součástí hlavních jídel, ale je i v polévkách. Tam, kde je maso v polévce základní složkou (gulášová, masový krém), je pro nejstarší strážníky předepsáno 30 g masa (Strosserová, 2016).

Váha 1porce masa podávané na talíři se liší od hmotnosti porce v syrovém stavu. Během příprav a vaření dochází ke ztrátám. Nejnižší hmotnostní ztráty jsou v konvektomatu (5-25 %). Jak velká může být porce masa po úpravě, uvádí následující tabulka (hmotnost je uvedena v gramech).

Tabulka 2 Porce masa

Věková kategorie	Hmotnost porce masa v syrovém stavu	Hmotnost porce masa po tepelné úpravě
do 6 let	50	32
7-10 let	70	44
11-14 let	80	50
15 let a více	100	63

Zdroj: Porce masa [online] [cit. 2015-11-25] Dostupné z: www.rodiceaskolnijidelny.cz

Jídelny by podle nové metodiky měly dbát na to, aby sladké a bezmasé pokrmy byly nutričně hodnotné. Výživovou hodnotu je vhodné zvýšit přidáním bílkovin.

Přílohy a zeleninu podle doporučení je dobré také upravit. V měsíci 7x zařadit obilninovou přílohu, tedy těstoviny, rýže, kuskus. Maximálně 2x za období houskové knedlíky. Zelenina čerstvá v kusové formě nebo v podobě salátů se má zařadit do jídelníčku alespoň 8x měsíčně. Tepelně upravenou 4x.

Doporučení se týká i nápojů. Nabídka by měla obsahovat alespoň jeden neslazený nápoj a mléčný nápoj.

Každá školní jídelna při plnění výživových norem a pestrosti stravy musí také koukat na finanční limit, který má na přípravu pokrmu stanovený.

Každý rodič se snaží svému dítěti zajistit stravu. Děti jedí buď doma, nebo navštěvují školní jídelnu. Většina rodičů doufá, že dítě, i když už je starší a je na střední škole, nepotřebuje dohled nad tím, co jí a jestli vůbec jí. To je omyl, mnohdy rodiče zjišťují dost pozdě, že jejich dítě má velký problém se stravováním, se kterým si sami neporadí a musí vyhledat odbornou pomoc. V následující kapitole se budu zabývat problematikou poruchy příjmu potravy.

7. Poruchy příjmu potravy

Charakteristika poruch příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy u adolescentů mohou mít mnoho podob. K těm, jež nejvíce ohrožují život a jsou také nejobtížněji léčitelné, patří mentální anorexie, mentální bulimie a záchvatovité (nutkavé) přejídání. Nejčastěji jimi trpí dospívající dívky, ale občas se vyskytne i u chlapců. Projevují se nadměrnou spotřebou jídla nebo naopak odmítáním potravy, případně kombinací obojího. Jde o psychická onemocnění. Jedná se z 99 % o onemocnění psychického rázu. Což značí, že nemocný člověk (trpící anorexií a bulimií) není schopen od určitého stádia ovládat své chování a tím se stává závislý na své nemoci a nemůže si sám pomoci. Toto onemocnění doprovází ztráta zájmu o kontakt se svým okolím, náladovost a nesoustředěnost. Hlavním zájmem se stává jídlo. Je to nemoc dlouhá, může trvat rok, ale taky mnoho let nebo celý život. Lidé trpící těmito poruchami mají většinou období, kdy jsou skoro úplně vyléčení, ale potom stačí drobnost a nemoc je zpátky. Jen polovina se vyléčí úplně. Druhá polovina má nemoc po celý život (Krch, 2003).

7.1 Záchvatovité přejídání

Výraz „prejídání“ je používán v různých významech. Je chápáno jako jídelní epizoda se dvěma charakteristickými rysy. Za prvé, podle běžných měřítek je snědeno obrovské množství jídla. Za druhé, jídlo je provázeno subjektivním pocitem ztráty sebekontroly. Přejídání probíhá vždy tajně. Toto tajemství se někdy daří udržet mnoho let (Novák, 2010).

Postižený člověk touto poruchou pokračuje v jídle i po tom, co utišil svůj hlad. Obvykle z jídla nemají žádné zvláštní potěšení, po jídle se cítí provinile a zahanbeně. K přejídání dochází v ústraní a okolí je často záměrně udržováno v nevědomosti. Dochází k němu přímo tam, kde se jídlo nachází, velmi často v kuchyni. Někteří lidé se přejídají přímo při nakupování nebo cestou mezi obchody.

Příznaky záchvatovitého přejídání:

- často jí i tehdy, když je úplně plný

- reaguje jídlem na špatné nebo dobré zprávy
- má zvláštní rituály, které se týkají potravin a jídla
- má přátele, se kterými ho spojují jenom společné aktivity související s jídlem
- bojí se zůstat sám s jídlem

Je důležité si uvědomit, že člověk může být silný, dokonce i obézní, a přitom se nemusí záchvatovitě přejídat. Na druhou stranu existuje i varianta, kdy má člověk průměrnou váhu, nebo je dokonce velmi štíhlý, a přitom má sklon k nutkavému přejídání (Krch a kol., 2003).

7.2 Mentální anorexie

Osoby trpící mentální anorexií mají pocit, že jejich tělo není pořád uspokojivě štíhlé. Anorektičky mívají nízkou tělesnou hmotnost, která je nepřiměřená jejich věku, výšce a tělesné stavbě. Většinou jsou jim vidět žebra, jak bývají vyhublé, ale připadají si tlusté. Součástí tohoto onemocnění je projev tajnosti, vyhýbání se kontaktu s ostatními. Rodinným příslušníkům a přátelům může rozpoznání anorexie u své blízké osoby poměrně dlouho trvat. Je to přirozené, protože osoby trpící touto nemocí se snaží hladovění skrývat, právě kvůli možnému podezření z něčeho neobvyklého. Velmi často využívají různé výmluvy z důvodu nenajezení, „budu obědovat později, nemám čas“, „už jsem večeřela něco malého“ aj. Za pomoci stereotypního režimu složeného ze cvičení, pročišťování a držení diet se snaží vyrovnat s pocity, kterým se bojí čelit přímo (Novák, 2010).

Možné průvodní znaky anorexie:

- neustálá obava z možné nadváhy, aniž by osoba trpěla obezitou
- stále nižší příjem kalorií, pod hranicí 1000 kalorií na den
- u dívek dochází ke ztrátě menstruace (běžné u hladovění)
- jídlo je vnímáno jako nepřítel
- neustálý strach z přibývání na váze
- špatný dojem z toho, že „dieta“ ovládá můj život

Anorektičky někdy mají za sebou období záchvatového přejídání. Některé z nich byly kdysi silnější postavy, měly nadváhu nebo byly obézní. Někdy se posedlost jídlem

projevuje podivnými rituály při jídle. Jídlo si krájí na miniaturní kousky. Počítají, kolikrát přezvýkaly jedno sousto nebo kolikrát si ukously. Vypijí sklenici vody při každém soustu. Jedí bez vidličky a mají svůj zvláštní způsob jedení (Krch a kol., 2003).

Tyto rituály mají několik funkcí:

- zvyšují pocit vítězství - dívka si může myslet, že dodržováním nějakého způsobu chování dosáhne významného vítězství
- pomáhají ovládnout vlastní pocit hladu
- pomáhají zamaskovat sebehladovění před ostatními

Důsledky anorexie bývají dost často závažné. Mají dlouhodobé zdravotní problémy. Pokud se u anorektiček začne s léčbou v raném stádiu poruchy, je větší šance, že se vyléčí. Používají-li laxativa déle než měsíc, jejich zažívací ústrojí přestane normálně fungovat (Novák, 2010).

Fyzické příznaky anorexie:

- zašedlá nebo zažloutlá pleť, s tendencí praskat
- podlitiny, které vznikají rychleji už při menším tlaku
- závratě
- dehydratace
- těžká insomnie /nespavost/
- snížená tělesná teplota
- infekce, které se nehojí

Nejhorším dlouhodobým důsledkem anorexie je smrt. Hospitalizované anorektičky si dost často vytrhávají hadičky s umělou výživou.

Někteří lidé si myslí, že anorektičky si přejí zemřít. Pravdou je, že tyto dívky jsou přesvědčeny, že nemají žádnou možnost jak přežít. Pokud si dokáže uvědomit, že hladovění ji může zničit, získá tím motivaci, která jí pomůže začít se léčit. Bohužel až 21 % dívek podlehně a následkem umírá.

Lze považovat rozlišení restriktivního a bulimického specifického typu mentální anorexie. U anorektiček bulimického (purgativního) typu se obvykle můžeme setkat s mnohem bohatší obecnou psychopatologií od poruch nálady až po závislost na

alkoholu a někdy i s odlišnou osobnostní strukturou. Častěji se vyskytuje i drogová závislost a sebevraždy. S anorektickými rysy se lze setkat i u některých toxikomanů, kteří obvykle trpí nechutenstvím, jsou vyhublí, a které navíc může jejich vyhublost uspokojovat (Krch a kol., 2003).

7.3 Mentální bulimie

Se vzrůstajícím tlakem na udržení štíhlé linie se zvyšuje i nárůst případů bulimie. Mentální bulimie úzce souvisí s mentální anorexií. Přibližně třetina osob s mentální bulimií trpěla v minulosti mentální anorexií. Mnoho dalších mělo alespoň některý z hlavních příznaků mentální anorexie (Novák, 2010).

Lidé trpící touto poruchou pocítují velký hlad a snaží se hlad utišit „vybílením lednice“. Snědí najednou i desetkrát více, než je běžná porce jídla, a potom se ho snaží vyzvracet. Vyskytuje se převážně u dívek a žen a u mužů minimálně. Mentální bulimie se obvykle objevuje kolem osmnáctého roku. V nižším věku jen zřídka. U většiny je průměrná tělesná hmotnost, někdy plus minus 3-5 kg. Během záchvatu bulimička přijme 10000 až 20000 kalorií. Tento záchvat může trvat i několik hodin nebo až několik dní. Do jídelníčku zařazují svá oblíbená dětská sladká jídla nebo tučná kalorická jídla. Občas, aby se ubránily přejídání, používají nejrůznější triky. Schovávají před sebou jídlo, zamykají ho. Znehodnocují potraviny tak, že je polijí třeba přípravkem na nádobí, nebo je uloží do koše na odpadky. Při záchvatu se opět znovu přejíst ho dokáží omýt nebo vyndat z koše (Krch, 1999).

Příznaky bulimie:

- záchvaty přejídání a následné zvracení
- výkyvy v tělesné hmotnosti
- strach jíst bez následujícího pročišťování nebo jiné kompenzace
- oteklé slinné žlázy /tvář vypadá odule/
- nepravidelná menstruace

I bulimičky mají své dobré a špatné dny. Dobré dny jsou, když se jim podaří udržet pod kontrolou touhu po přejídání. V těch špatných vyhraje přejídání. Většina žen postižených bulimií vnímá svůj problém jako osobní selhání, nikoli jako poruchu nebo

nemoc (Novák, 2010). Samy k sobě pociťují odpor, místo toho aby vyhledaly odbornou pomoc. Po záchvatu se za sebe stydí, že se nedokázaly ovládnout.

Zdravotní následky přejídání a pročišťování bývají často závažné. Bulimičky si myslí, že zvracení zruší účinek jídla. Opakované zvracení vystavuje organismus velké námaze a projevuje se mnoho negativních důsledků.

Zdravotní následky bulimie:

- bolest v krku
- zvředovatělý jícn
- zvýšená kazivost zubů /působením kyselin ve zvracích/
- záněty slinných žláz
- dehydratace

Podezření rodičů, že jejich dcera (či syn) by mohli trpět anorexií nebo bulimií, je zásáhne jako blesk z čistého nebe. Většinou jsou zaskočení a cítí se bezmocní. Někteří začnou obviňovat sami sebe. Nejdůležitější je, aby se z prvotního šoku co nejdříve vzpamatovali a začali jednat a kontaktovali odborníky na poruchy příjmu potravy (Poruchy příjmu potravy, 2015).

8. PRAKTICKÁ ČÁST

Cíl práce

Cílem práce je získat informace o celodenním stravování žáků střední školy. Hlavní výzkumnou otázkou je, jaké potraviny žáci při svém stravování preferují. Předpokládám, že žáci 1. a 2. ročníku preferují konzumaci potravin z domácích zdrojů. Dílčím cílem č. 1 práce je zjištění, kolik žáků snídá. Předpokládám, že každé ráno snídá 30 % žáků. Dílčím cílem č. 2 je zjištění, kolik žáků obědvá teplé jídlo ve škole. Předpokládám, že 40 % žáků obědvá ve školní jídelně, protože mají možnost zakoupit oběd ve školní jídelně za zvýhodněnou cenu. K výzkumu byla vybrána Hotelová škola v Teplicích, kde byl prováděn sběr dat.

Metody výzkumu

Pro získání potřebných dat a informací jsem zvolila dotazníkovou metodu. Dotazník byl vytvořen v elektronické podobě, je obsáhlejší a týkal se všech potřebných částí. Byl vytvořen pro všechny žáky hotelové školy (maturitní obory), ale i žáky odborného učiliště, které je součástí této školy. Vzorový dotazník je umístěn v příloze č. 1. Pro získání doplňujících informací byla použita anketa u žáků 3. a 4. ročníku, aby mohlo být provedeno srovnání stravovacích návyků žáků rozdílného věku. Žákům byly položeny 2 základní otázky a v případě záporné odpovědi byly zjišťovány důvody. Vzorová anketa je v příloze č. 2.

Sběr dat

Sběr dat prostřednictvím dotazníku probíhal ve škole v hodinách práce s počítačem v elektronické podobě. Jednalo se pouze o žáky 1. – 2. ročníku, protože mají hodiny výpočetní techniky a hodiny výuky psaní na počítači. Elektronické podoby jsem využila pro lepší orientaci respondentů, protože po odpovědi na otázku jim byla automaticky zobrazena navazující otázka podle jejich předchozí odpovědi. Respondenti měli za úkol vyplnit 43 otázek s časovým limitem 45 minut. Většina otázek byla uzavřených vždy s jednou možností odpovědi. Zbylé otázky měly volbu z více možností a minimum bylo na krátké slovní hodnocení. Pro tvorbu dotazníku byla použita šablona na tvorbu z webové stránky mojeanketa.cz. Většina dotazovaných žáků měla dotazník vyplněn

nejpozději do 20 minut. Výhodou toho je, že se zúčastnění nemohli splést v odpovědi na další otázku a nemátla je věta „přejděte na otázku č.“. Proto v této oblasti vidím výhody elektronického dotazování.

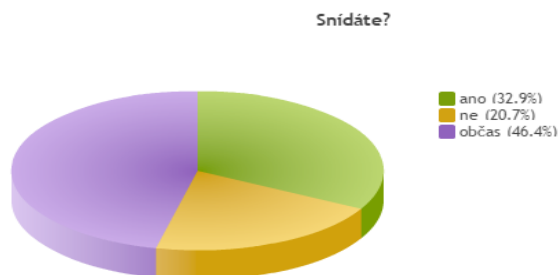
8.1 Výsledky výzkumného šetření

Základní údaje v dotazníku tvořily demografické podotázky týkající se pohlaví a věku. Výzkumného šetření se zúčastnilo 82 respondentů. Byli to žáci prvních dvou ročníků školy, a to proto, že mají část výuky ve skupinách a jejich výuka probíhá v počítačových učebnách. Sběr dat probíhal v hodinách „Práce s počítačem“ a v „Hotelovém softwaru“, což nemá k dispozici každý ročník školy. Z celkově 82 dotazovaných bylo 55 dívek, 27 chlapců a průměrný věk činí 17,5 let. Dotazník byl zpřístupněn od 15. 3. 2016 do 31. 3. 2016. Konkrétní výsledky šetření jsou zapsány a zpracovány do grafů v následující části práce.

Otázka č. 1: Snídáte?

Tato otázka je jedna z důležitých pro výsledek dotazníkového šetření. Na otázku odpovědělo všech 82 respondentů, což je 100 %. Odpověď „ANO“, označilo 27 (33 %) respondentů, že každý den snídají. „NESNÍDÁ“ 17 (21 %) respondentů a odpověď „OBČAS“ označilo 38 (46 %). Graf č. 1. znázorňuje, že si respondenti neuvědomují, že snídaně nastartuje celý metabolismus, zajistí zlepšení soustředění a mozkové výkonnosti ve škole. Je vidět, že některým nedochází, jaké to může mít následky, a proto to dodržuje jen málo žáků.

Graf č. 1



Zdroj: vlastní

Otázka č. 2: Kde nejčastěji snídáte?

Na otázku odpovědělo 65 respondentů, kteří v předchozí otázce odpověděli „ANO“ nebo „OBČAS“. Zbývajících 17 v předchozí otázce odpovědělo „NE“, tudíž se jich některé následující otázky netýkají, a proto je celkový počet respondentů nižší. Odpověď „DOMA“, označilo 50 (77 %) respondentů, což je většina z odpovídajících. „VE ŠKOLE“, zvolilo 13 (20 %) respondentů a odpověď v MHD zaškrtnuli jen 2 (3 %) respondenti, kteří zmínili, že dojíždějí do školy z větší vzdálenosti. V grafu č. 2 jsou znázorněny přehledně výsledky.

Graf č. 2



Zdroj: vlastní

Otázka č. 3: Snídá vaše rodina někdy společně?

Na otázku odpovědělo 65 respondentů, kteří odpovídali na otázku č. 2. Odpověď „ANO“, označilo 12 (19 %) respondentů, „NE“ označilo 30 (46 %) respondentů a odpověď „OBČAS“ 23 (35 %) respondentů. Podle grafu je patrné, že většinou každý v rodině vstává podle svých potřeb a má svůj denní program a nemá potřebu se společně scházet u stolu, tak jak to bývalo dříve v rodinách běžné. Otázkou však je, zda odpovědi respondentů se týkaly pracovních dnů či víkendů, což v dotazníku nebylo upřesněno. Graf č. 3 znázorňuje přehledně výsledky.

Graf č. 3



Zdroj: vlastní

Otázka č. 4: Kdo u vás většinou připravuje snídani?

Na otázku odpovědělo 65 respondentů. To, že jim snídani ještě připravují „RODIČE“, označilo 15 (23 %) respondentů, odpověď „KAŽDÝ SÁM“, zvolilo 49 (75 %) respondentů, což je většina a mělo by to být samozřejmé v jejich věku, který činí v průměru 17,5 let, kdy by měli být ve velké míře samostatní. Odpověď „PRARODIČE“ označil pouze 1 (2 %) respondent a odpověď „SOUROZENEC“ zvolilo 0 respondentů. V grafu č. 4 jsou přehledně znázorněny výsledky.

Graf č. 4



Zdroj: vlastní

Otázka č. 5: Co upřednostníte za snídani?

Zdravá snídane by se měla skládat z 3 základních živin. Sacharidy by měly tvořit 55 % obsahu, bílkoviny 15 % a tuky asi 35 % obsahu (Bláha a kol., 2014).

Na otázku č. 5 odpovědělo 65 respondentů. Odpověď „SLADKÉ PEČIVO“ označilo 8 (12 %) respondentů. PEČIVO, ŠUNKA, SÝR, ZELENINA 23 (35 %) respondentů. MÜSLLI, JOGURT, OVOCE označilo 22 (34 %) respondentů. PÁRKY, VEJCE, PEČIVO 10 (16 %) respondentů. Sladké SUŠENKY označili 2 (3 %) respondenti. Graf č. 5 znázorňuje, že větší část respondentů snídá vydatně a někteří i zdravě podle zásad zdravé výživy.

Graf č. 5



Zdroj: vlastní

Otázka č. 6: Který teplý nápoj konzumujete u snídane?

Na otázku č. 6 odpovědělo 65 respondentů, kteří v otázce č. 1 zvolili odpověď „ANO“ nebo „OBČAS“ snídám. Nejoblíbenějším teplým nápojem u snídane se stal čaj. Odpověď „ČAJ“ zvolilo 32 (49 %) respondentů. Nejméně vhodný nápoj, „KÁVU“ vybralo 12 (19 %) respondentů, což není zrovna malý počet z celkového počtu respondentů. „KAKAO“ zvolilo 6 (9 %) respondentů, teplé „MLÉKO“ označili 3 (5 %) respondenti. Zajímavé zjištění nastalo u poslední možné varianty, a to, že „NEPIJI“ zvolilo 12 (19 %) respondentů. V grafu č. 6 jsou znázorněny všechny

výsledky. V následující otázce č. 7 mají tito respondenti možnost další volby nápoje, abych se pokusila snížit procento respondentů, co nepijí.

Graf č. 6

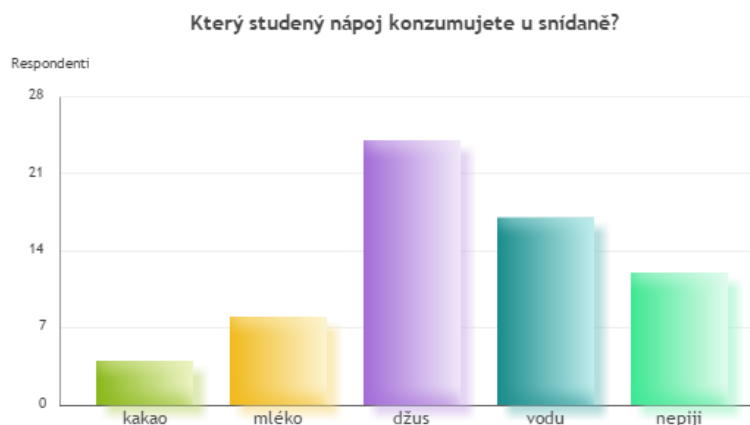


Zdroj: vlastní

Otázka č. 7: Který studený nápoj konzumujete u snídane?

Na otázku č. 7 odpovědělo taktéž 65 respondentů. Studené „KAKAO“ zvolili 4 (6 %) respondenti, „MLÉKO“ zvolilo 8 (12 %) respondentů. V posledních letech se zařadil mezi oblíbené nápoje u snídane „DŽUS“ a také ho zvolilo nejvíce respondentů, a to 24 (37 %). „VODU“ zvolilo 17 (26 %) respondentů a odpověď „NEPIJI“ označilo opět 12 (19 %) respondentů, stejně jako u předchozí otázky. Z odpovědí zobrazených v grafu č. 6 a č. 7 je patrné, že téměř pětina respondentů u snídane vůbec nic nepije, což není dobré pro trávení. Je však možné, že odpověď „nepiji teplý nápoj“ neznamená, že nepije ani studený nápoj a naopak.

Graf č. 7

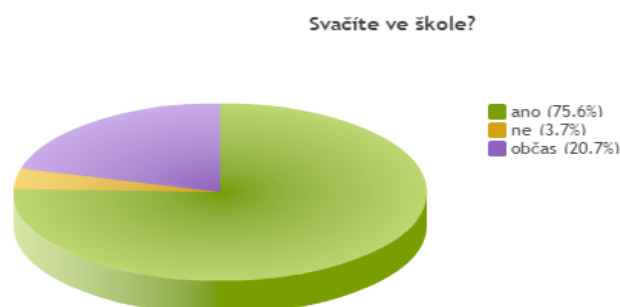


Zdroj: vlastní

Otázka č. 8: Svačíte ve škole?

Toto byla další důležitá část z kladených otázek, abych zjistila, zda si žáci umí rozdělit stravu do pravidelných dávek příjmu potravy. Na otázku č. 8 odpovědělo všech 82 respondentů. Odpověď „ANO“ zvolilo 62 (76 %) respondentů, a to je velice kladný výsledek. Odpověď „NE“ zvolili 3 (4 %) respondenti a variantu „OBČAS“ zvolilo 17 (21 %) respondentů. V grafu č. 8 je znázorněno, že někteří žáci se snaží mít vhodné stravovací návyky a nevynechávají svačinu a snaží se o doplnění potřebné energie pro další část dne. Je fajn, že svačí, ale když budou svačit nevhodně, tak jim to ke zdraví také nepřispěje.

Graf č. 8



Zdroj: vlastní

Otázka č. 9: Svačinu připravuje

Na otázku č. 9 odpovědělo 79 respondentů, zbylí 3 respondenti v předchozí otázce č. 8 odpověděli, že nesvačí, a jejich následující odpověď bude až otázka č. 13, která se už netýká svačiny. Odpověď „RODIČE“ zvolilo 14 (18 %) respondentů. Nejvíce odpovědí získala varianta „PŘIPRAVUJI SÁM“, na ni odpovědělo 45 (57 %) respondentů, což je více než polovina dotazovaných. Odpověď „ZAKOUPÍM PO CESTĚ DO ŠKOLY“ zvolilo 20 (25 %) respondentů. Z grafu č. 9 vyplývá, že respondenti upřednostňují svačinu připravenou nebo zakoupenou podle své chuti. Možnost odpovědi „SOUROZENEC“ zvolilo 0 respondentů.

Graf č. 9



Zdroj: vlastní

Otázka č. 10: Kde ve škole nejraději svačíte?

Tato otázka je také věnována pouze respondentům, kteří v otázce č. 8 odpověděli „ANO“. Na otázku č. 10 odpovědělo 79 respondentů. Odpověď „VE TŘÍDĚ“ zvolila většina, a to 76 (96 %) respondentů. Tuto variantu respondenti zvolili zřejmě z důvodu možného pohodlí ve třídě, možnosti učit se u svačiny a komunikovat s vrstevníky. Odpověď „NA CHODBĚ“ zvolili 3 (4 %) respondenti, pravděpodobně z důvodu setkání s vrstevníky z jiné třídy či z důvodu čekání na otevření specializované učebny příslušným učitelem (učebny výpočetní techniky a učebny praktického vyučování) na počátku vyučovací hodiny. Možnost posvačit v „KANTÝNĚ“ zvolilo 0 % respondentů,

jelikož je tam pro žáky nejspíš málo prostoru, je v přízemí školy a kantýna slouží především k zakoupení svačiny. Graf č. 10 znázorňuje všechny výsledky.

Graf č. 10



Zdroj: vlastní

Otázka č. 11: Ve škole svačím (kdy)?

Na otázku č. 11 odpovědělo 79 respondentů. Odpověď „PO PRVNÍ VYUČOVACÍ HODINĚ“ označilo 5 (6 %) respondentů. Zde mě překvapil počet odpovědí, jelikož v první otázce „Snídáte?“ odpovědělo „občas a nesnídám“ celkem 55 (67 %) respondentů, kteří doma nesnídají, a proto mohou mít brzy hlad. Odpověď „PO DRUHÉ VYUČOVACÍ HODINĚ“ odpovědělo 20 (25 %) respondentů, nejspíše z důvodu delšího trvání přestávky. Nejvíce odpovědí dostala varianta „ROZLOŽÍM DO VÍCE PŘESTÁVEK“, zvolilo ji 54 (69 %) respondentů z důvodu, že oběd mají až ve 12:30 hod., tak aby neměli velký hlad. Graf č. 11 znázorňuje všechny výsledky.

Graf č. 11



Zdroj: vlastní

Otázka č. 12: Co zvolíte nejrady za svačinu?

Na otázku č. 12 odpovědělo 79 respondentů. Nejvíce odpovědí dostala odpověď „PEČIVO A UZENINY“, kterou zvolilo 32 (40 %) respondentů. Zdravější variantou je „JOGURT“, ve spojení s pečivem a ovocem vybralo 18 (23 %) respondentů, kterým není až tak jedno, co svačí. Odpověď „SALÁT“ zvolilo pouze 10 (13 %) respondentů, i když měli možnost volby ovocného nebo zeleninového a je to zdravá svačina. Tyto saláty mají připravené z domova podle své chuti. Mezi nejméně vhodné až nevhodné, tedy podle složení a výroby, jsem zařadila variantu „BAGETA“ apod., a tu zvolilo 18 (23 %) respondentů, což je dost vysoké procento z hlediska zdravé výživy. Možnost „SLADKOSTI“ zvolil 1 (1 %) respondent. Graf č. 12 znázorňuje, že respondenti preferují uzeniny s pečivem a obložené bagety.

Graf č. 12



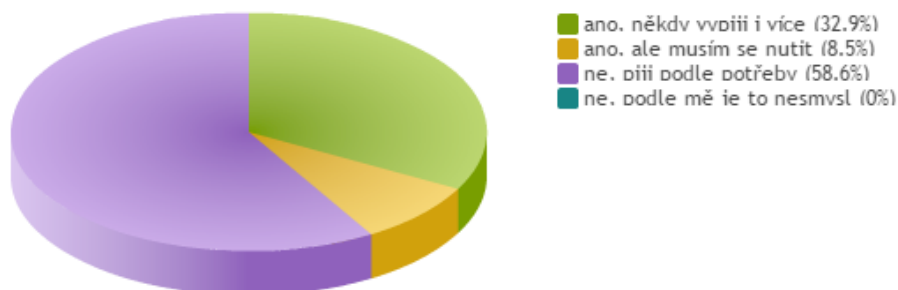
Zdroj: vlastní

Otázka č. 13: Řídíte se obecným doporučením a vypijete alespoň 2 l tekutin?

Tato otázka a následující otázka č. 14 a 15 byly pro můj výzkum ohledně pitného režimu velmi důležité. Na otázku č. 13 odpovědělo všech 82 respondentů. Na možnost odpovědi „NĚKDY VYPIJI I VÍCE“ odpovědělo 27 (33 %) respondentů. Odpověď „ANO, ALE MUSÍM SE NUTIT“ zvolilo pouze 7 (9 %) respondentů a je vidět, že se nad svým pitným režimem zamýšlí. Nejvíce odpovědí získala varianta „NE, PIJI PODLE POTŘEBY“, odpovědělo na ni 48 (58 %) respondentů, kteří si řídí svůj pitný režim podle sebe, jak uznají za vhodné doplňovat tekutiny. Na odpověď „NE, PODLE MĚ JE TO NESMYSL“ odpovědělo 0 respondentů. Z grafu č. 13 a výsledků je patrné, že jen málo respondentů má problém s pitným režimem.

Graf č. 13

Řídíte se obecným doporučením a vypijete alespoň 2l tekutin denně?



Zdroj: vlastní

Otázka č. 14: V průběhu vyučování vypiji:

Tato otázka přinesla zjištění, jak respondenti využívají možnosti se napít během vyučovací hodiny a resp. tedy po celý vyučovací den. Otázka měla přinést výsledek, jestli žáci vypijí více tekutin, když mají možnost pít i při výuce a nemusí čekat až na přestávku. Na otázku č. 14 odpovědělo 82 respondentů. Odpověď „MÉNĚ než 0,5 l“ zvolilo 13 (16 %) respondentů. „Asi 0,5 l“ zvolilo 27 (33 %) respondentů. Odpověď „1 litr nápoje“ zvolilo 24 (29 %) respondentů. Odpověď „VÍCE jak 1,5 litru pití“ zvolilo 14 (17 %) respondentů. Variantu „ve škole VŮBEC NEPIJI“ zvolili 4 (5 %) respondenti. V grafu č. 14 je vidět, že ve škole respondenti vypijí menší část doporučeného množství tekutin.

Graf č. 14



Zdroj: vlastní

Otázka č. 15: Který nápoj si nejčastěji nosíte do školy?

Nejen dodržení pitného režimu je důležité, ale i to, co pijeme. U nápojů by se mělo dávat pozor na obsah sacharidů. Na otázku č. 15 odpovědělo jen 78 respondentů, protože 4 respondentů se otázka netýká, jelikož v otázce č. 14 odpověděli, že ve škole vůbec nepijí. Nejvíce odpovídajících, a to 28 (36 %), zvolilo „VODU“. Voda má nulovou energetickou hodnotu a je nejvhodnější pro celodenní pití. Je vidět, že více než třetině odpovídajících žáků samotná voda chutná a vyhovuje. Odpověď „MINERÁLNÍ VODU“ vybralo 19 (24 %) respondentů, nejspíše z důvodů ochucení a výběru z různých variant. Na „ČAJ“ odpovědělo 5 (6 %) respondentů, kteří si ho donášejí rovnou z domova, aby ušetřili finance. Některé levné limonády a šťávy obsahují hodně náhradních sladidel a umělých barviv, a proto se nedoporučuje jejich pití. Odpověď „LIMONÁDU“ zvolilo 10 (13 %) respondentů. Podle vlastní zkušenosti z vyučovacích hodin vidím ve třídách na stole nápoje, které preferují žáci v podobě kolového „kofeinového“ typu (Coca-Cola, Pepsi-Cola aj.). Ta má velký obsah cukru a povzbuzující látky kofein. „VODU SE ŠTÁVOU“ volí 15 (21 %) respondentů. Názorně je vše vidět na grafu č. 15 a v následujícím grafu č. 16 bude zaznamenáno, kolik respondentů si ještě dodává do těla kofein pitím kávy.

Graf č. 15

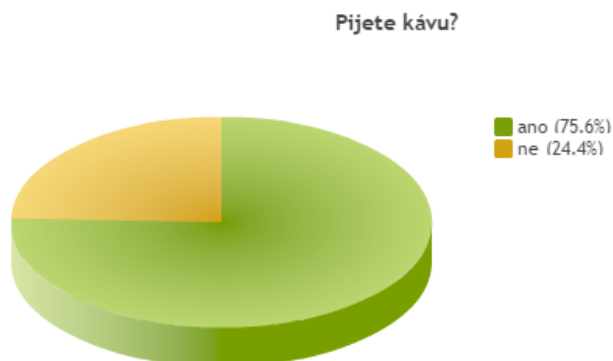


Zdroj: vlastní

Otázka č. 16: Pijete kávu?

Na otázku č. 16 odpovědělo všech 82 respondentů. Odpověď „ANO“ označilo 62 (76 %) respondentů, což je docela dost velký počet při jejich věkovém průměru 17,5 let, kdy pro ně káva díky obsahu kofeinu není moc vhodná. Odpověď „NE“ označilo 20 (24 %) respondentů, většinou z důvodu nepříjemné chuti. Graf č. 16 znázorňuje všechny výsledky.

Graf č. 16



Zdroj: vlastní

Otázka č. 17: K oslazení nápoje (káva, čaj) používáte:

V této otázce a v následující otázce jsem se chtěla zabývat zatěžováním lidského organismu sacharidy. Mezi doporučené se řadí med. Všechna sladidla by se měla používat v omezeném množství. Na otázku č. 17 odpovědělo všech 82 respondentů. V této otázce bylo více možných odpovědí. Celkový počet odpovědí na tuto otázku je tedy 95. Odpověď „ŘEPNÝ CUKR“ dostala nejvíce, a to 55 (58 %) odpovědí. Sacharid „FRUKTÓZA“ dostal 2 (2 %) odpovědi. Slazení „MEDEM“ dostalo 17 (18 %) odpovědí. Možnost odpovědi „NESLADÍM“ dostala 21 (22 %) odpovědí. Odpověď s možností „STÉVIE a NÁHRADNÍ SLADIDLA“ nezvolil nikdo. V grafu č. 17 jsou znázorněny všechny výsledky.

Graf č. 17



Zdroj: vlastní

Otázka č. 18: Znáte potravinovou pyramidu a její složení?

V rámci zdravějšího stravování by měl být každý člověk seznámen s potravinovou pyramidou a jejím složením. Ta představuje, které potraviny jsou zdravé, v jakém množství by se měly konzumovat a jakým potravinám se vyhýbat. Na otázku č. 18 odpovědělo všech 82 respondentů. Žáci jsou seznámeni s touto pyramidou na škole v rámci předmětů „Potraviny a výživa“ a „Nauka o výživě“. Odpověď „ANO“ zvolilo

66 (80 %) respondentů. Z vlastní zkušenosti jsem přesvědčena, že by respondenti dokázali namalovat a stručně popsat pyramidu a chápu její význam. Odpověď „NE“ zvolilo 16 (19 %) respondentů. Vše je vidět na grafu č. 18.

Graf č. 18



Zdroj: vlastní

Otázka č. 19: Navštěvujete školní jídelnu?

Tato otázka byla pro mě velice důležitá, abych zjistila, kolik žáků využívá školní jídelnu, když je přímo v budově, nemusí nikam docházet a jídlo lze zakoupit za zvýhodněnou cenu. Na otázku č. 19 odpovědělo všech 82 respondentů. Na „ANO“ odpovědělo 23 (28 %) respondentů, odpověď „NE“ zvolilo nejvíce, a to 37 (45 %) respondentů, kteří v otázkách č. 23 až 25 odůvodní, proč nevyužívají služeb školní jídelny. Odpověď „OBČAS“ zvolilo 22 (27 %) respondentů, kteří zajdou do jídelny, jen pokud vidí na jídelním lístku své oblíbené jídlo. V grafu č. 19 jsou znázorněny všechny výsledky. Odpovědi na tuto otázku nepotvrdily můj předpoklad, že školní jídelnu bude navštěvovat 40 % respondentů. V následujících otázkách a grafech bude věnována pozornost odpovědím respondentů, kteří zvolili variantu „ANO“.

Graf č. 19

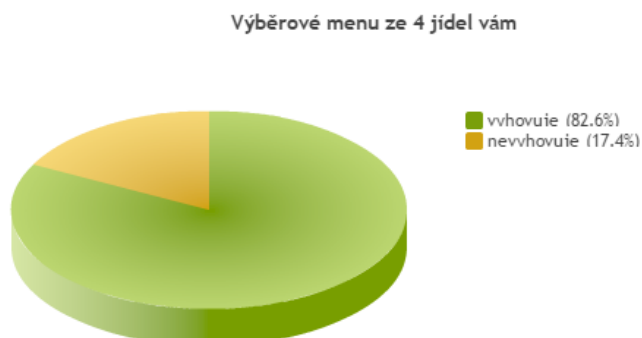


Zdroj: vlastní

Otázka č. 20: Výběrové menu ze 4 jídel vám:

Žáci mají na výběr každý den za 24,- Kč dva druhy masitých jídel, jeden bezmasý pokrm a jeden salát. Na otázku č. 20 odpovědělo 23 respondentů. Výběrové menu ze 4 jídel „VYHOVUJE“ 19 (83 %) respondentům. Odpověď „NEVYHOVUJE“ zvolili 4 (17 %) respondenti. Z grafu č. 20 je vidět, že nabídka čtyř pokrmů je většinou vyhovující.

Graf č. 20

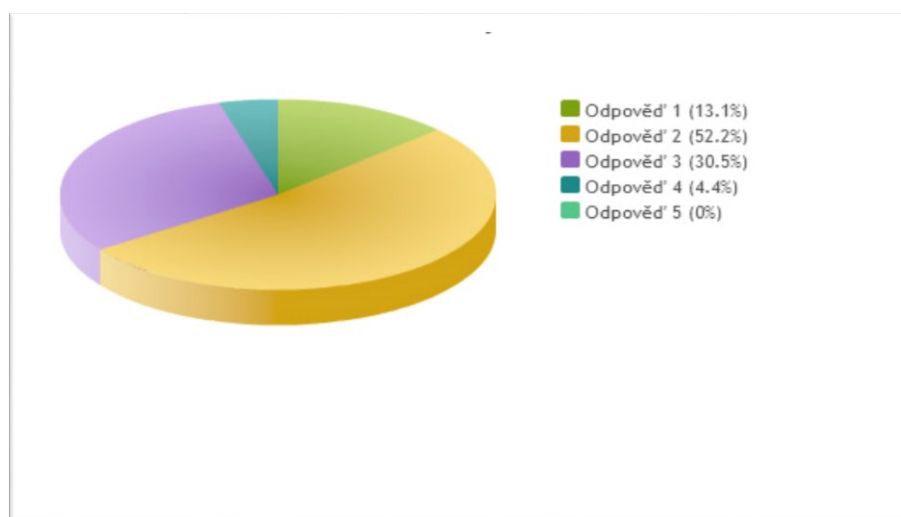


Zdroj: vlastní

Otázka č. 21: Ohodnoťte skladbu jídelního lístku:

Na otázku číslo 21 odpovědělo všech 82 respondentů, jelikož i ti, kteří se nestravují v jídelně, mají možnost na chodbách školy zhlédnout jídelní lístek. Byla zadána stupnice 1-5 jako známky ve škole. Ohodnocení stupněm 1 označilo 11 (13 %) respondentů, stupeň 2 označilo 43 (52 %) respondentů, stupeň 3 označilo 25 (31 %) respondentů, stupeň 4 zvolili 3 (4 %) respondenti. Stupeň 5 zvolilo 0 respondentů. Z průzkumu vyplynulo hodnocení chvalitebné, průměrnou známkou 2,26 na stupnici. Vše je vidět v grafu č. 21.

Graf č. 21



Zdroj: vlastní

Otázka č. 22: Velikost pokrmu je pro vás:

Na otázku č. 22 odpovědělo 23 respondentů, kteří navštěvují pravidelně školní jídelnu. Velikost porce je „MALÁ“ odpovědělo 6 (26 %) respondentů. Porce je „VELKÁ“ zvolil 1 (4 %) respondent. Nejvíce odpovědí získala „PŘIMĚŘENÁ“ porce, kterou zvolilo 16 (70 %) respondentů. Odpověď „JE MI TO JEDNO“ vybralo 0 (0 %) respondentů. Z grafu č. 22 je vidět, že předepsaná porce pokrmu je vyhovující pro většinu respondentů.

Graf č. 22



Zdroj: vlastní

Otázka č. 23: Proč nenavštěvujete školní jídelnu?

Na otázku č. 23 odpovědělo 59 respondentů, kteří v otázce č. 19 označili odpověď „OBČAS“ nebo „NE“. Žáci mohli krátce uvést důvod, proč nenavštěvují školní jídelnu. V odpovědích se nejčastěji vyskytovalo toto: „NECHUTNÁ MI“ uvedlo 7 respondentů. Nejčastější odpovědí bylo „OBĚDVÁM DOMA“ a to zvolilo 14 respondentů. Odpověď „SPECIÁLNÍ STRAVA“ napsali 2 respondenti. Další odpovědí bylo „NOSÍM SI SVÉ JÍDLO“, odpovědělo 5 respondentů. Ve škole „NEVAŘÍ ZDRAVOU STRAVU“ napsali 4 respondenti. „NEVYHOVUJÍCÍ NABÍDKA“ napsalo 8 respondentů. Odpověď „NEMÁM ČAS“ napsali 4 respondenti přesto, že ve škole je vyhrazena 30minutová přestávka přímo určená na oběd. Odpověď „KOUŘÍM“ místo oběda napsalo 5 respondentů. Zbývajících 10 respondentů odpovědělo „NEVÍM“. Z těchto odpovědí vyplývá, že respondenti mají mnoho důvodů, proč se nestravovat ve školní jídelně, i když je součástí školy.

Otázka č. 24: Kde si ještě mimo školní jídelnu obstaráváte oběd?

Na otázku č. 24 odpovědělo 59 respondentů, kteří nenavštěvují školní jídelnu nebo jen občas. Možnost odpovědi „ŠKOLNÍ KANTÝNA“ zvolilo 6 (10 %) respondentů. Odpověď „BLÍZKÝ OBCHOD“ zvolilo 18 (30 %) respondentů. Zakoupení jídla ve „FAST FOODU“ zvolili 3 (5 %) respondenti. Odpověď „NOSÍM SI Z DOMOVA“ zvolilo nejvíce, a to 32 (55 %) respondentů, což je potvrzující shoda s předchozí otázkou. Podle grafu č. 23 je prokazatelné, že žáci si obstarají oběd raději sami, i když je to často dražší, ale mají to, co preferují. V případě doneseného jídla z domova respondenti komentují tuto volbu úsporou vlastních finančních prostředků určených původně na obědy.

Graf č. 23



Zdroj: vlastní

Otázka č. 25: Co zakoupíte v tomto zařízení k obědu?

Na tuto otázku odpovědělo 59 respondentů, kteří nenavštěvují školní jídelnu z různých důvodů. Nejvíce se objevovaly v odpovědích tyto možnosti, co si studenti kupují: „PEČIVO, UZENINY“ zvolili 2 respondenti, „OVOCE, ZELENINU“ zvolili také 2 respondenti. Nejméně zdravou variantu „HAMBURGER“ zvolilo 6 respondentů, „PIZZU“ zvolili 3 respondenti. Odpověď „BAGETU“ zvolilo 6 respondentů, z důvodu čerstvosti a široké nabídky ve školní kantýně. Další variantou bylo „SLADKÉ

PEČIVO“, kterou zvolili 2 respondenti, zdravou variantu oběda „SALÁTY“ zvolili 4 respondenti, kteří zmínili, že si je připravují sami doma. Odpověď „JOGURT“ zvolili 2 respondenti. Zbýlých 32 respondentů zmínilo, že si nic nekupují, ale nosí si připravený oběd z domova.

Otázka č. 26: Pokud konzumujete polévku, jakou preferujete?

Na otázku č. 26 odpovědělo všech 82 respondentů, jelikož polévka může být podávána i jako večeře. Nejvíce byla zvolena polévka „VÝVAROVÉHO TYPU“, odpověď zvolilo 44 (54 %) respondentů. Polévku „ZAHUŠTĚNOU“ zvolilo 20 (24 %) respondentů, z důvodu, že je více zasytí, pokud ji mají jako jediné jídlo dne. Nejméně v oblibě je polévka „LUŠTĚNINOVÁ“, zvolilo ji pouze 6 (7 %) respondentů. Odpověď „NEJÍM POLÉVKY“ vybralo 12 (15 %) respondentů. Vše je znázorněno na grafu č. 24.

Graf č. 24

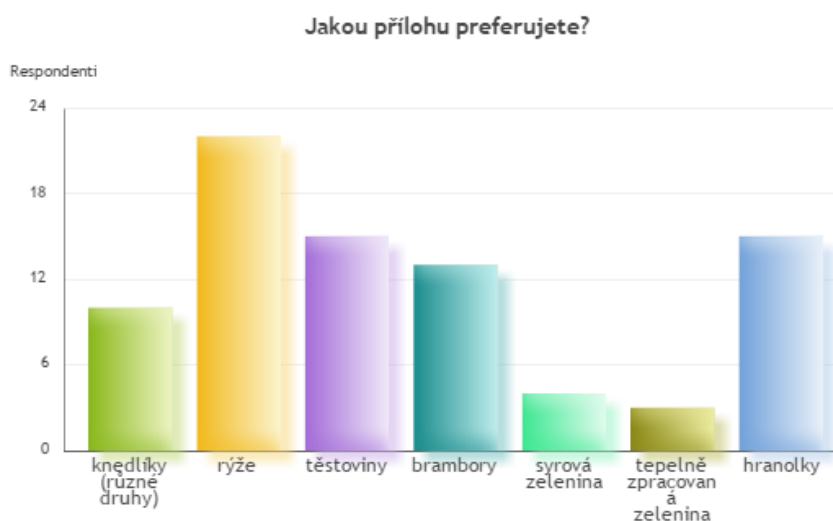


Zdroj: vlastní

Otázka č. 27: Jakou přílohu preferujete?

Na otázku č. 27 odpovědělo všech 82 respondentů. Nejoblíbenější je „RÝŽE“, zvolilo ji 22 (27 %) respondentů. Pokud je to rýže typu natural, tak je to vhodnější volba. Přílohu „KNEDLÍKY“ různého druhu zvolilo 10 (12 %) respondentů. Ve stejné oblibě jsou odpovědi na „TĚSTOVINY a HRANOLKY“, zvolilo je 30 (37 %) respondentů. Odpověď „BRAMBORY“ zvolilo 13 (16 %) respondentů. Nejzdravější variantu „SYROVOU ZELENINU“ zvolili pouze 4 (5 %) respondenti. Nejméně v oblibě je „TEPELNĚ ZPRACOVANÁ ZELENINA“, kterou zvolili jen 3 (3 %) respondenti. Z těchto odpovědí vyplývá, že 37 % odpovídajících volí hranolky, což je z výživového hlediska nevhodná příloha. Vše je znázorněno v grafu č. 25.

Graf č. 25



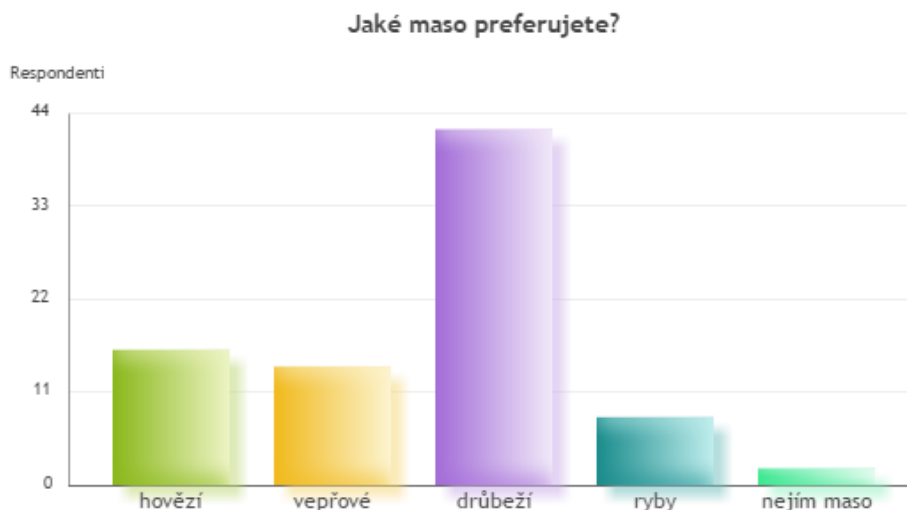
Zdroj: vlastní

Otázka č. 28: Jaké maso preferujete?

Na otázku č. 28 odpovědělo opět všech 82 respondentů. Nejvíce preferované maso je „DRŮBEŽÍ“, které je z hlediska zdravého stravování vhodné, zvolilo ho 42 (51 %) respondentů. „HOVĚZÍ“ preferuje 16 (19 %) respondentů, „VEPŘOVÉ“ preferuje 14 (17 %) respondentů. Nejzdravější variantu „RYBY“ preferuje pouze 8 (10 %) respondentů. Maso NEJÍ pouze 2 (3 %) respondenti z dotazovaných. Tyto odpovědi prokázaly, že by se mělo více zapracovat na tom, jak žáky přimět k tomu, aby zařadili

do svého jídelníčku více ryb kvůli jejich výživovým hodnotám. V grafu č. 26 jsou znázorněny výsledky.

Graf č. 26

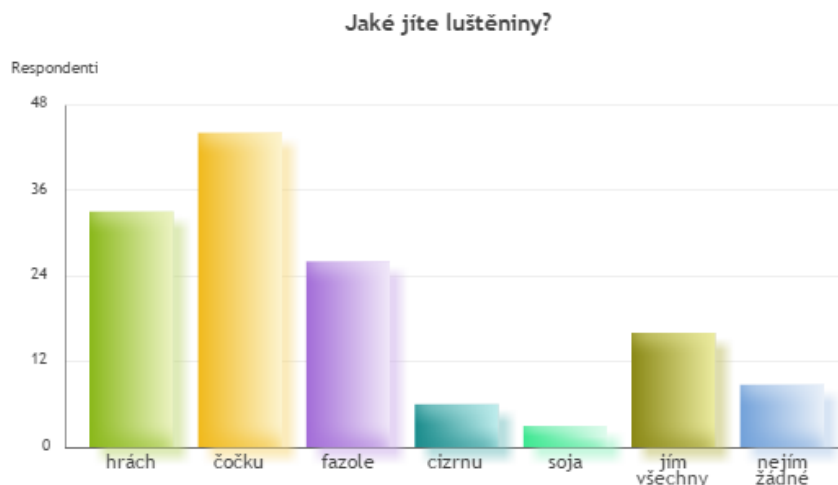


Zdroj: vlastní

Otázka č. 29: Jaké jíte luštěniny?

Na otázku č. 29 odpovědělo 82 respondentů a bylo získáno 137 odpovědí. V této otázce byla volba z více možností. Většina respondentů nepreferuje pouze jednu luštěninu. „HRÁCH“ dosáhl 33 (24 %) odpovědí. Nejoblíbenější luštěninou podle respondentů je „ČOČKA“, dosáhla 44 (32 %) odpovědí. Mezi méně oblíbené zařadili respondenti „FAZOLE“, které dosáhly 26 (19 %) odpovědí. „CIZRNA“ dostala 6 (4 %) odpovědí a „SOJA“ jen 3 (2 %) odpovědi. Možnost „JÍM VŠECHNY“ dosáhla 16 (12 %) odpovědí. Poslední varianta byla „NEJÍM ŽÁDNÉ“, která dostala 9 (7 %) odpovědí. Na základě grafu č. 27 je vidět, že luštěniny nejsou až tak neoblíbenou surovinou.

Graf č. 27

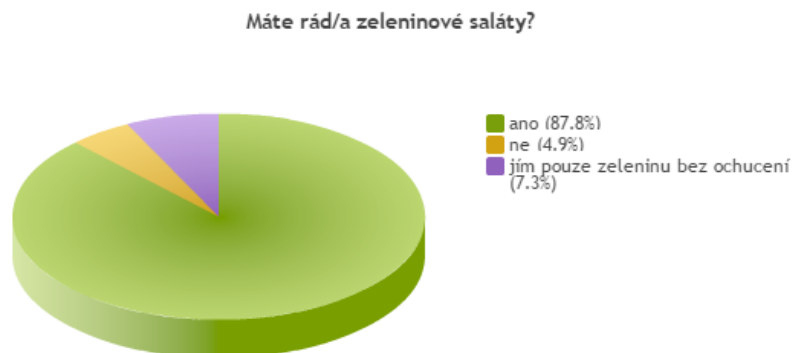


Zdroj: vlastní

Otázka č. 30: Máte rád/a zeleninové saláty?

Zelenina je jedním z hlavních zdrojů vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Pro tento obsah látek je vhodné zařadit saláty do celodenní stravy. Na otázku č. 30 odpovědělo všech 82 respondentů. Odpověď „ANO“ zvolila většina, a to 72 (88 %) respondentů. Odpověď „NE“ zvolili jen 4 (5 %) respondenti. Zeleninu „POUZE BEZ OCHUCENÍ“ zvolilo 6 (7 %) respondentů, protože nemají rádi dochucovací konvence. Z grafu č. 28 vyplývá, že saláty mají respondenti rádi a jsou oblíbené.

Graf č. 28

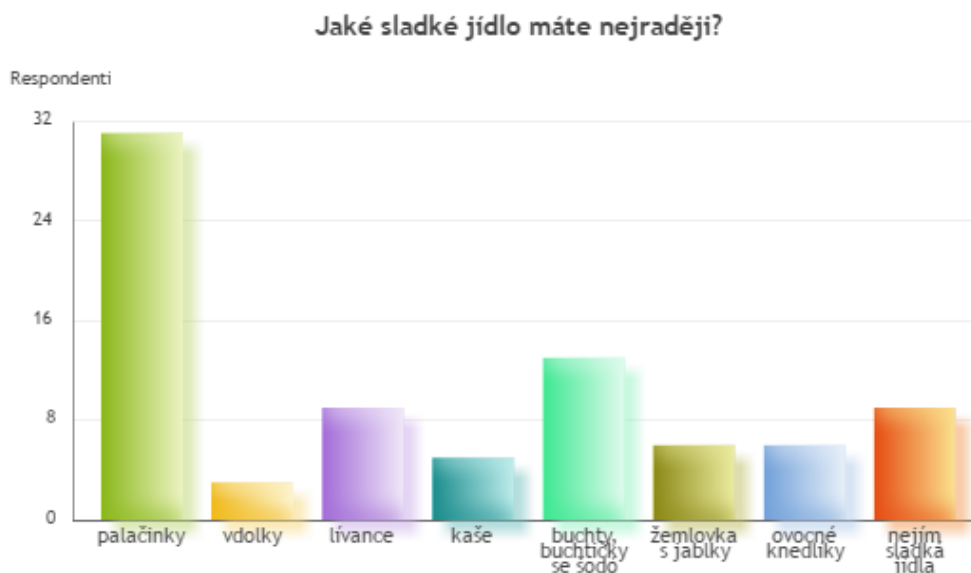


Zdroj: vlastní

Otázka č. 31: Jaké sladké jídlo máte nejraději?

Na otázku č. 31 odpovědělo všech 82 respondentů. Nejoblíbenějším sladkým jídlem se staly „PALAČINKY“, zvolilo 31 (38 %) respondentů. Nejméně oblíbené jsou „VDOLKY“, zvolili je pouze 3 (4 %) respondenti. Kynuté „LÍVANCE“ zvolilo 9 (11 %) respondentů. Různé sladké „KAŠE“ zvolilo 5 (6 %) respondentů. Na druhém místě jsou oblíbené kynuté „BUCHTY“ plněné různými náplněmi, a ty zvolilo 13 (16 %) respondentů. „ŽEMLOVKU S JABLKY“ a „OVOCNÉ KNEDLÍKY“ zvolilo 12 (15 %) respondentů. Sladká jídla vůbec „NEJÍ“ 9 (10 %) respondentů. Graf č. 29 znázorňuje, že jen 10 % z dotazovaných respondentů nemá rádo sladká jídla a ostatním nejvíce chutnají palačinky z předložené možnosti volby.

Graf č. 29



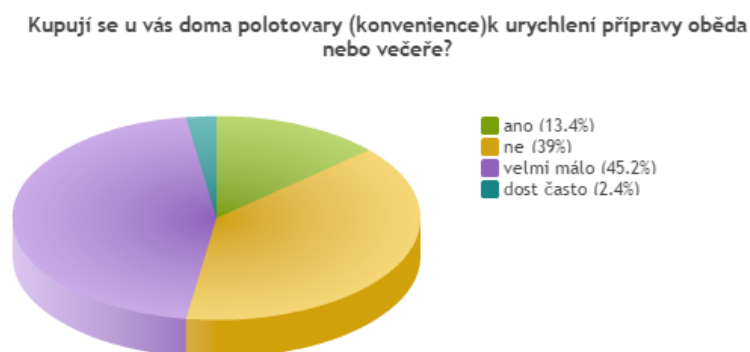
Zdroj: vlastní

Otázka č. 32: Kupují se u vás doma konvence (polotovary) na urychlení přípravy pokrmů?

Většina členů v rodinách pracuje dost často do pozdních odpoledních hodin a po návratu z práce musí řešit přípravu jídla, proto mne zajímaly odpovědi na tuto otázku. Cílem této otázky a možnostmi odpovědí bylo získat informaci o zkušenosti s využíváním konvencí (polotovarů) v domácím prostředí. Na otázku č. 32 odpovědělo 82 respondentů. Odpověď „ANO“ zvolilo 11 (13 %) respondentů. Na

otázku „VELMI MÁLO“ odpovědělo nejvíce, a to 37 (45 %) respondentů. „DOST ČASTO“ zvolili 2 (3 %) respondenti. Odpověď „NE“ zvolilo 32 (39 %) respondentů. Graf č. 30 znázorňuje, že k urychlení přípravy pokrmů si pomáhá 61 % rodin.

Graf č. 30



Zdroj: vlastní

Otázka č. 33: Polotovary nejčastěji rodina využívá k přípravě:

Na otázku č. 33 odpovědělo celkem 50 respondentů. Jsou to respondenti, kteří v předchozím grafu označili, že se u nich doma využívají convenience. Využití k přípravě „OBĚDA“ odpovědělo 18 (36 %) respondentů. Využití k přípravě „VEČEŘE“ zvolilo 32 (64 %) respondentů. Graf č. 31 znázorňuje, že většina rodin si konvencencemi pomáhá k urychlení přípravy večeře, kdy je méně času na přípravu.

Graf č. 31



Zdroj: vlastní

Otázka č. 34: Které polotovary se u vás v rodině nejvíce kupují?

Na otázku č. 34 odpovědělo všech 50 respondentů. U této otázky byla volba z více možností. Celkem bylo nashromážděno 92 odpovědí. Nejvíce používaným polotovarem jsou „HRANOLKY“, dosáhly 28 (31 %) odpovědí. Dalším dost často využívaným polotovarem jsou „KNEDLÍKY“, získaly 20 (22 %) odpovědí. Odpověď „INSTANTNÍ POLÉVKY“ získaly 19 (21 %) odpovědí, „PŘEDSMAŽENÉ MASO“ dostalo 4 (3 %) odpovědi, „SALÁTY“ a „POMAZÁNKY“ získaly 14 (15 %) odpovědí, „OMÁČKY NA TĚSTOVINY“ získaly 6 (7 %) odpovědí. Nejméně používaným polotovarem v rodinách podle grafu je „CELÉ HOTOVÉ JÍDLO“, které dostalo jen 1 (1 %) odpověď. Z hlediska kvalitní gastronomie a zdravé výživy by se tyto potraviny měly málo používat, protože obsahují hodně přídavných látek. Graf č. 32. nám ukazuje, že většina rodin občas nějaký polotovar využívá.

Graf č. 32



Zdroj: vlastní

Otázka č. 35: Jíte jako celá rodina u společného stolu?

Tato otázka a následující až do č. 39 byly pro mne zajímavé z hlediska získání informací, jestli se v rodinách udržují základní tradice, jako je například společné stravování. Na otázku č. 35 odpovědělo všech 82 respondentů. Na odpověď „ANO“ odpovědělo 53 (65 %) respondentů, což je víc než polovina dotazovaných. Na odpověď

„NE“ odpovědělo 29 (35 %) respondentů. Graf č. 33 znázorňuje, že větší část rodin se snaží dodržovat určitou tradici a schází se alespoň u jednoho jídla (oběd, večeře) společně u jídelního stolu.

Graf č. 33

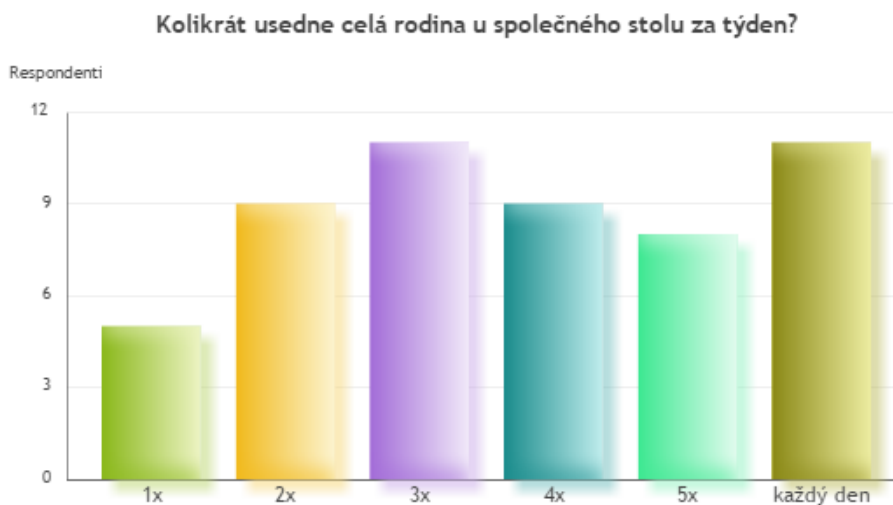


Zdroj: vlastní

Otázka č. 36: Kolikrát usedne celá rodina u společného stolu za týden?

Na otázku č. 36 odpovědělo 53 respondentů, kteří v předchozí otázce zvolili odpověď „ANO“. Možnost „JEDNOU“ za týden vybralo 5 (9 %) respondentů. Možnost „DVAKRÁT“ za týden vybralo 9 (17 %) respondentů. Nejvíce odpovědí získala možnost „TŘIKRÁT“ za týden, vybralo ji 11 (21 %) respondentů. Usedáme „ČTYŘIKRÁT“ v týdnu vybralo 9 (17 %) respondentů, „PĚTKRÁT“ v týdnu odpovědělo 8 (15 %) respondentů. Poslední možností bylo, usedáme „KAŽDÝ DEN“, kterou označilo 11 (21 %) respondentů, což je velice kladný výsledek. Výsledky dotazování jsou zapsány v přehledném grafu č. 34. Jaký k tomu mají důvod, znázorní následující graf č. 35.

Graf č. 34

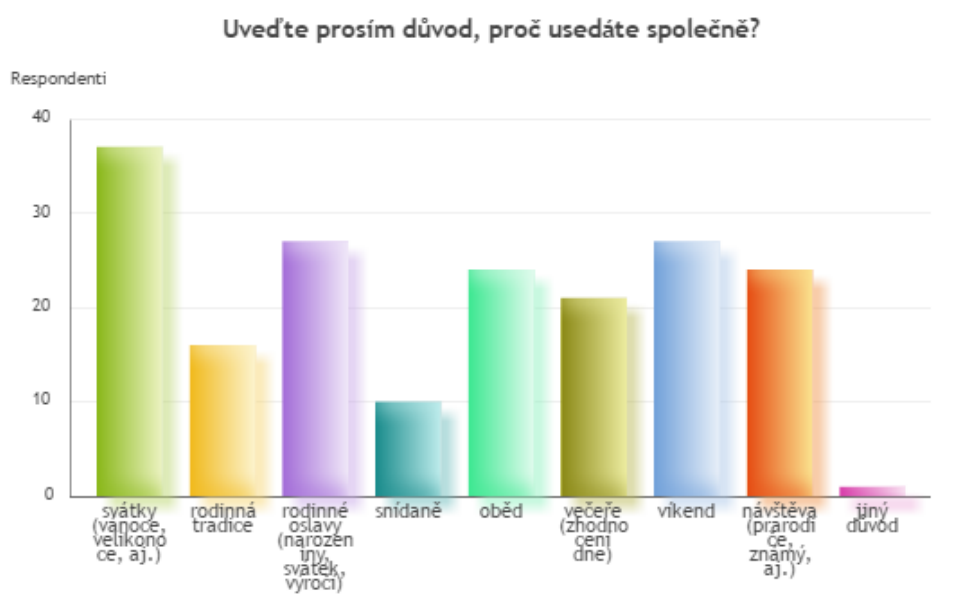


Zdroj: vlastní

Otázka č. 37: Uveďte důvod, proč usedáte společně?

Na otázku č. 37 odpovědělo celkem 53 respondentů, kteří v otázce č. 35 odpověděli „ANO“. U této otázky byla možnost volby více odpovědí. Celkem bylo nashromážděno 187 odpovědí. Nejvíce odpovědí dostaly „SVÁTKY V ROCE“, zvolilo je 37 (20 %) respondentů. Za „RODINNOU TRADICI“ to považuje 16 (9 %) respondentů. U příležitosti „RODINNÉ OSLAVY“ to zvolilo 27 (14 %) respondentů. Příležitost posedět společně u „SNÍDANĚ“ zvolilo 10 (5 %) respondentů, u „OBĚDA“ zvolilo 24 (13 %) respondentů. Jako zhodnocení dne u „VEČEŘE“ odpovědělo 21 (11 %) respondentů. Odpověď pouze o „VÍKENDU“ zvolilo 27 (14 %) respondentů. U příležitosti „NÁVŠTĚVY“ zvolilo 24 (13 %) respondentů. Poslední možnost byl „JINÝ DŮVOD“, a to zvolil 1 (1 %) respondent, který napsal, že se scházejí u stolu, když se jim to občas povede. Graf č. 35 tedy znázorňuje, že většina rodin si vždy najde nějaký čas na společné posezení.

Graf č. 35

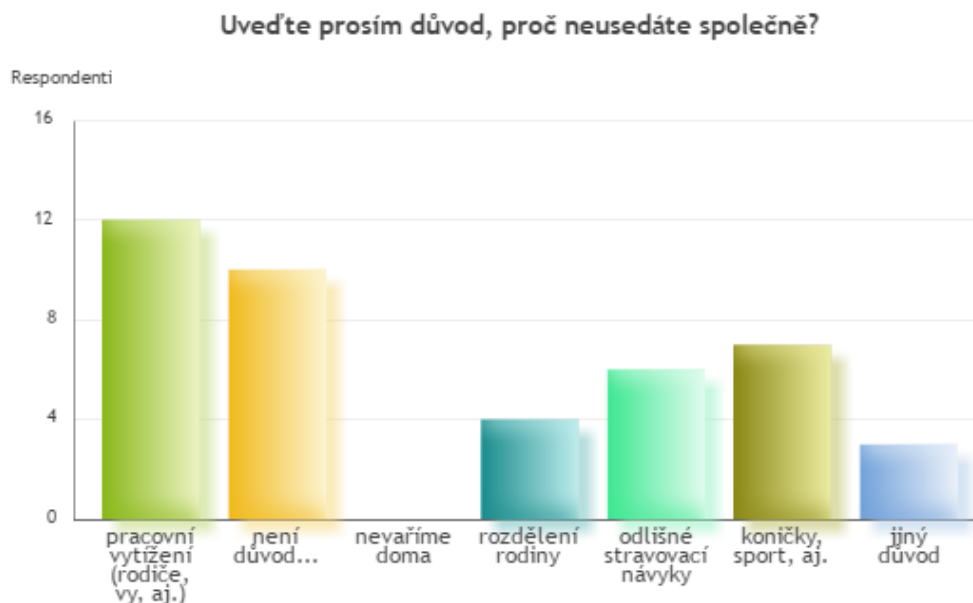


Zdroj: vlastní

Otázka č. 38: Uved'te prosím důvod, proč se společně NEUSEDÁ u stolu?

Na otázku č. 38 odpovědělo 29 respondentů, kteří v otázce č. 35 zvolili odpověď „NE“. Měli možnost volby z více možných odpovědí a tak bylo získáno celkem 42 odpovědí. Nejvíce respondentů, a to 12 (29 %), označilo odpověď „PRACOVNÍ VYTÍŽENÍ“ rodičů nebo jich samotných. Na druhé místo se dostala odpověď „NENÍ DŮVOD“ usedat společně, a to od 10 (24 %) respondentů. Možnost „ROZDĚLENÍ RODINY“ zvolili 4 (10 %) respondenti. Na „ODLIŠNÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY“ odpovědělo 6 (14 %) respondentů. Odpověď „KONÍČKY, SPORT“ zvolilo 7 (17 %) respondentů. „JINÝ DŮVOD“, kterým je například to, že mají uvařené jídlo z předchozího dne nebo dřívější odchod z domova, zvolili 3 (6 %) respondenti. V grafu č. 36 jsou zaznamenány výsledky důvodů, proč rodiny nemají důvod společně usednout u stolu. Z výsledků je patrné, že největším důvodem je pracovní vytížení členů rodiny.

Graf č. 36



Zdroj: vlastní

Otázka č. 39: K občasnému společnému stravování vaše rodina využívá:

Na otázku č. 39 odpovědělo všech 82 respondentů. Možnost „FAST FOOD“ zvolil pouze 1 (1 %) respondent. Nejvíce odpovědí získala varianta „V RESTAURACI“, zvolilo ji 43 (52 %) respondentů, jelikož upřednostňují slavnostnější prostředí a potřebný servis. Odpověď „OBĚD U PRARODIČŮ“ zvolilo 38 (47 %) respondentů, což ji dostalo na druhé místo. Tyto varianty občasného stravování většinou rodiny využívají u příležitosti rodinných oslav. V grafu č. 37 jsou znázorněny výsledky.

Graf č. 37

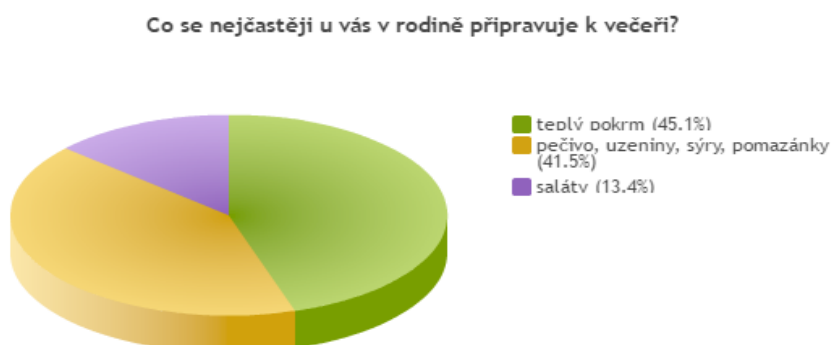


Zdroj: vlastní

Otázka č. 40: Co se u vás v rodině připravuje k večeři?

Na otázku č. 40 odpovědělo všech 82 respondentů. Nejvíce odpovědí získala odpověď „TEPLÝ POKRM“, zvolilo ji 37 (45 %) respondentů, z důvodu, že po celý den neměli možnost si dopřát teplé jídlo. Možnost „PEČIVO, SÝRY, POMAZÁNKY“ zvolilo jen o něco méně, a to 34 (42 %) respondentů. Poslední možnou odpovědí byly „SALÁTY“, tu zvolilo 11 (13 %) respondentů, kteří preferují večer lehčí a zdravější variantu stravy. Z grafu č. 38 lze jasně vyčíst, že více než polovina (55 %) respondentů konzumuje studenou večeři.

Graf č. 38

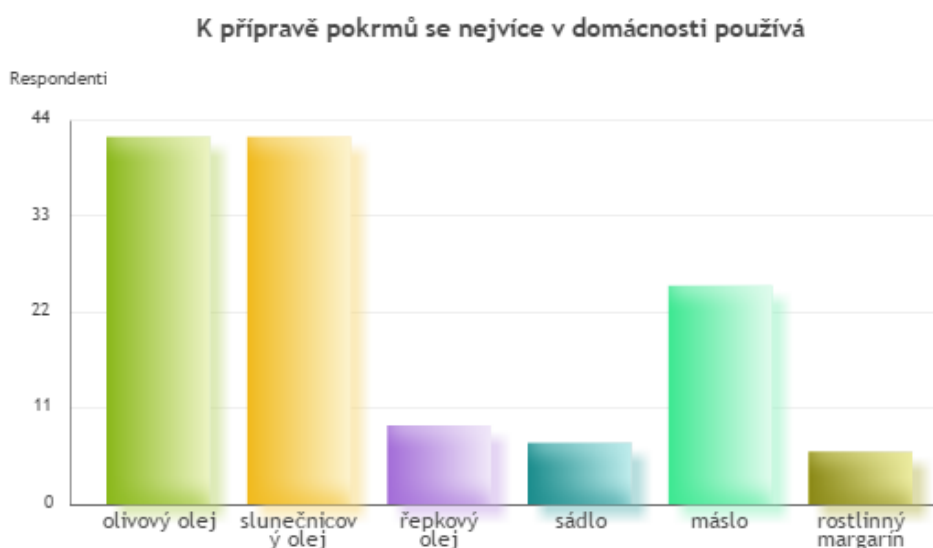


Zdroj: vlastní

Otázka č. 41: K přípravě pokrmů se v domácnosti se používá:

V obchodech se nachází široká nabídka olejů a tuků. Ty obsahují omega 3 mastné kyseliny. Mezi nejvhodnější patří řepkový a olivový. Řepkový obsahuje nejméně nasycených mastných kyselin, dokonce i o polovinu méně než olivový. Na otázku č. 41 odpovědělo všech 82 respondentů. Respondenti mohli zvolit více odpovědí. Celkem bylo nashromážděno 131 odpovědí. Nejvíce používaný je „OLIVOVÝ“ a „SLUNEČNICOVÝ OLEJ“, získaly 42 (32 %) odpovědí, což je z hlediska správné výživy pro olivový olej výborný výsledek. Živočišné „MÁSLO“ dostalo 25 (19 %) odpovědí. Výživově hodnotný „ŘEPKOVÝ OLEJ“ dostal 9 (7 %) odpovědí. Vepřové „SÁDLO“ získalo 7 (5 %) odpovědí. Nejméně používaný se stal „ROSTLINNÝ MARGARÍN“, který dostal 6 (5 %) odpovědí. Graf č. 39 jasně ukazuje, že většina respondentů používá zdravější variantu tuků a olejů.

Graf č. 39



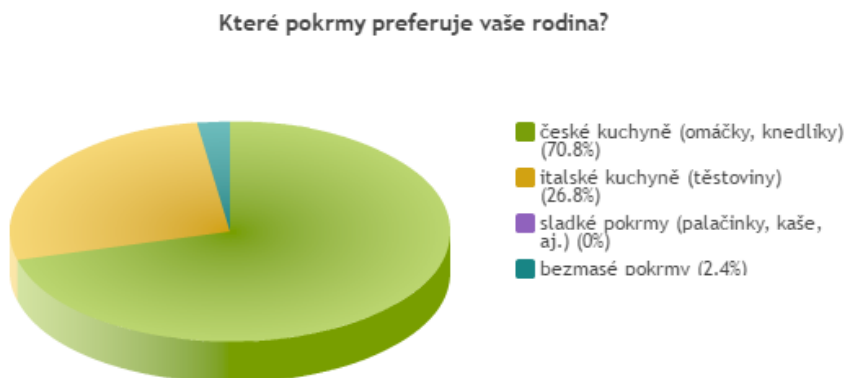
Zdroj: vlastní

Otázka č. 42: Které pokrmy preferuje vaše rodina?

Na otázku č. 42 odpovědělo všech 82 respondentů. Nejvíce odpovědí získala „ČESKÁ KUCHYNĚ“ (omáčky, knedlíky), zvolilo ji 58 (71 %) respondentů. Na druhém místě se umístily pokrmy „ITALSKÉ KUCHYNĚ“, zvolilo ji 22 (27 %) respondentů, kteří

preferují lehčí stravitelné pokrmy. Odpověď „BEZMASÉ POKRMY“ zvolili pouze 2 (2 %) respondenti. Odpověď „SLADKÉ POKRMY“ zvolilo 0 (0 %) respondentů. Z odpovědí a grafu č. 40 je vidět, že se v rodinách dotazovaných stále preferují typická česká jídla, která se řadí mezi těžká a hůře stravitelná oproti jiným kuchyním.

Graf č. 40



Zdroj: vlastní

8.2 Shrnutí získaných dat z průzkumu

Cílem práce je získat informace o celodenním stravování žáků střední školy. Byly zjišťovány informace o preferovaných pokrmech a informace o místech, kde a jakým způsobem se žáci stravují v průběhu dne.

Byly stanoveny následující předpoklady:

Předpoklad č. 1: *Každé ráno snídá 30 % dotazovaných.*

Předpoklad č. 1 byl potvrzen, protože z 82 dotazovaných odpovědělo, že každý den snídá 27 (33 %) respondentů. Z výsledků šetření dále bylo zjištěno, že 46 % žáků nesnídá pravidelně každý den.

Předpoklad č. 2: *40 % dotazovaných obědvá teplé jídlo ve školní jídelně.*

Předpoklad č. 2 nebyl potvrzen, protože jen 28 % dotazovaných obědvá ve školní jídelně pravidelně. Občas navštěvuje školní jídelnu 26,8 % respondentů a uvádí, že důvodem je občasný výběr jídla, které jim chutná.

Vyhodnocení

Co se týče stravovacích návyků, tak předpoklad č. 1 se potvrdil, ale ukázalo se, že dotazovaní žáci střední školy nemají moc dobrý základ stravovacích návyků. Hodně důležitá je snídaně a její složení. Většina dotazovaných snídá jen občas a dost žáků ráno nic nejí. Měli by si uvědomit, že i ve spánku tělo potřebuje energii pro udržení tělesné teploty, dechu, srdeční frekvence atd. Tudiž je potřeba ji ráno dočerpát vhodnou snídaní. Samotná snídaně by měla tělu dodat 20-25 % denní energie. Pokud někdo volí mléčné výrobky, tak by měly být s nižším obsahem tuku, upřednostnit celozrnné pečivo před bílým a doplnit snídaní ovocem nebo zeleninou.

Získaná data jsem porovnála s průzkumem stravovacích zvyklostí dětí základních škol z roku 2009, kde průzkum uvádí, že 59 % dotazovaných žáků 8. tříd základní školy snídá (Stravovací návyky, nedatováno). Předpokládala jsem, že žáci zkoumané střední školy budou mít horší výsledky, protože někteří z nich dojíždějí. Z tohoto důvodu musí dříve vstávat a často nestíhají snídat. Dalším důvodem mého předpokladu bylo to, že rodiče středoškoláků již dávají větší volnost svým dětem ve výběru jídla a často

přenechávají přípravu snídaně dětem samotným. Při samotném pozorování žáků sledované školy jsem zjistila, že často ještě před první vyučovací hodinou či hned po první vyučovací hodině žáci jí - pravděpodobně snídají. Jednalo se zpravidla o žáky vyšších ročníků.

Proto jsem ještě provedla doplnění informací formou ankety se žáky třetích a čtvrtých ročníků školy, abych zjistila stravovací zvyklosti starších žáků (někdy už i dospělých). Ankety se zúčastnilo 62 studentů a z průzkumu vyplynulo, že pravidelně snídá jen 26 % dotazovaných, občas snídá jen 45 % respondentů. Důvodem nesnídání podstatná část dotazovaných uváděla, že vstává na poslední chvíli a nemá na snídání čas. Ti, kteří dojíždějí, uváděli, že snídaně v 5 hodin ráno je pro ně příliš brzy a zpravidla snídají až v dopravním prostředku či ve škole. Někteří dotazovaní žáci uvádějí, že si donesenou snídání sní po první vyučovací hodině a někdo si teprve po příchodu do školy koupí v kantýně jídlo a pití.

Porovnáním výsledků dotazníkového šetření žáků 1.- 2. ročníků a rozhovorů se žáky 3. a 4. ročníků jsem zjistila, že u žáků vyšších ročníků se zhoršil poměr mezi snídajícími a nesnídajícími. Podstatným důvodem změny je to, že žáci často spí do poslední chvíle a pak nemají čas na snídání, často starší žáci uváděli, že si dají jen kávu.

Tabulka 3 Srovnání % snídajících žáků

Snídáte?	Žáci 1 – 2 . ročníku	Žáci 3 – 4. ročníku
ANO	27 (33 %)	16 (26 %)
OBČAS	38 (46 %)	26 (42 %)
NE	17 (21 %)	20 (32 %)

Zdroj: vlastní

Žáci nižších ročníků v dotazníku uváděli, že ti, kteří snídají, v 77 % snídají doma a snídání si připravuje samo 75 % žáků a rodiče připravují snídání z 23 %. U žáků vyšších ročníků došlo k posunu, že jen 26 % jich snídá doma a téměř všichni si snídání připravují sami. Z průzkumu je patrné, že rodiče přenechávají zodpovědnost za přípravu snídaně i rozhodnutí, zda budou snídat, svým dětem.

Předpoklad č. 2: 40 % žáků navštěvuje školní jídelnu, kde mají možnost si vybrat ze 4 nabízených jídel a zakoupit si teplé jídlo za zvýhodněnou cenu, se nepotvrdil. Tento předpoklad vycházel z dat z průzkumu stravovacích návyků žáků 8. ročníku základních

škol. Data z provedeného průzkumu z roku 2009 uvádějí, že se ve škole stravuje 70 % dotazovaných. Předpokládala jsem, že procento strávníků (obědvajících) na sledované střední škole bude nižší, ale průzkum mne překvapil. Dle dotazníkového šetření jsem zjistila, že obědvá jen 28 % z dotazovaných žáků nižších ročníků. Z následného šetření formou ankety se žáky vyšších ročníků jsem zjistila, že situace je ještě horší, kdy pravidelně obědvá jen 23 % dotazovaných. Důvodem zhoršení žáci uvádějí nedostatek času, kdy jim 30 minut na oběd nestačí, protože preferují 30 minutovou přestávku na jiné využití volného času: setkávání s kamarády, kouření před školou. Dalším významným důvodem je to, že si z nabídky nevyberou a upřednostňují bagety či pizzu z kantýny. Podstatným důvodem je také to, že peníze určené na obědy ušetří, protože rodiče nekontrolují, zda jejich děti obědy skutečně zaplatily, a peníze použijí na jiné nákupy.

Tabulka 4 srovnání % obědvajících žáků

Obědváte?	Žáci 1 – 2. ročníků	Žáci 3- 4- ročníků
ANO	23 (28 %)	14 (23 %)
OBČAS	22 (27 %)	23 (37 %)
NE	37 (45 %)	25 (40 %)

Zdroj: vlastní

Doporučení pro pedagogickou praxi

Z výsledků dotazníkového šetření bych ráda předložila pár doporučení, která by mohla přispět k lepším stravovacím návykům žáků vybrané střední hotelové školy.

Doporučení zní:

- Účastnit se více odborných exkurzí, které jsou zaměřeny na potravinářský průmysl.
- Navštěvovat odborné semináře, přednášky a výstavy v oblasti výživy.
- Žákům připravit více ochutnávek ze zdravých potravin a ukázat jim, jak je zakomponovat do moderní kuchyně.
- Upozornit na vysoké procento nadváhy a obezity.
- V rámci výuky odborných předmětů velmi důrazně upozornit na negativní vliv soli, cukrů a s tím spojením s návštěvností fast foodu.
- Klást důraz na pitný režim a vhodné nápoje.

- Zlepšení komunikace mezi školou a rodiči, a to nejen o známkách a chování jejich dětí, ale také o kvalitě jejich stravování.

Závěry vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření pojednávají o zájmu respondentů o výživu, stravovacích zvyklostech a postojích a o jejich informovanosti.

Vyhodnocená data dotazníkového šetření ukazují, že **dotazník vyplnilo 67 % dívek a 33 % chlapců**. Důležité poznatky se týkaly částí celodenní stravy. Snídaně je jedním z důležitých jídel celého dne, ale přesto výsledky uvádějí, že **snídá pravidelně pouze 33 % respondentů**. Dobrým výsledkem je, že snídají nejvíce doma před odchodem do školy v klidu a pohodlí domova. **Nejvíce si snídani a svačinu připravují sami podle své chuti, a to 72 % respondentů**. Z výsledků vyplývá, že polovina respondentů se přiklání ke zdravému stravování a jí zdravé a vhodné potraviny, jako je cereální pečivo, mléčné výrobky, ovoce a zelenina. Dotazníkové šetření se také věnovalo obědům a školní jídelně. **Školní jídelnu navštěvuje pouze 55 % respondentů zmíněné školy (a to jen 28 % pravidelně)**. Ze zbývajících odpovědí je patrné, že respondenty nejvíce odrazuje skladba jídelního lístku a také chuť a vzhled jídel. Tyto odpovědi by měly být motivací a zpětnou vazbou pro školní jídelnu, jak zvýšit procento návštěvnosti. Z odpovědí respondentů také vyplývá, že dnešní doba je uspěchaná a neposkytuje moc příležitostí ke společnému stolování, ale přesto **52 % rodin usedá společně u jednoho stolu**, což je pro mě příjemným zjištěním pro mou práci. Nejvíce odpovědí získaly svátky v roce, jako jsou **Velikonoce, Vánoce a Nový rok**. Zbývajících respondenti uvádějí, že jsou členové rodiny vytížení, a tudíž nemají čas usedat společně. Z posledních výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že **teplou večeři připravuje 45 % rodin** a občas si pomáhají přípravou z polotovarů. **Formu studené večeře využívá 55 % rodin**. Dotazníkové výsledky šetření prokázaly, že žáci nejsou dostatečně informováni o významu výživy, která jim může ovlivnit život.

9. Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zmapování stravovacích návyků žáků prvního až čtvrtého ročníku střední školy v Teplicích. Dále pak informovat o základech zdravé výživy.

V teoretické části jsou uvedeny informace o správné výživě, o jejím složení a jejích hlavních součástech. Práce dále čtenáře informuje o nebezpečí poruch příjmu potravy, které mohou negativně ovlivnit zdravý vývoj adolescenta v budoucnosti.

Praktická část práce se věnuje výzkumnému šetření zaměřenému na stravování žáků ve škole, ale i doma. Byly zjišťovány informace o počtech pravidelně i nepravidelně se stravujících žáků, ale i o preferencích jejich jídelníčku a jejich pitném režimu.

Cíle práce bylo dosaženo. Byly zjištěny podstatné informace prostřednictvím vytvořeného dotazníku, který je přehledný a dává obraz o tom, jak se vybraná skupina žáků 1. a 2. ročníků staví ke svému stravování, jaká jídla a pití preferují, jaké jsou stravovací návyky i v rodinách respondentů. Zpracované výsledky z dotazníku byly následně doplněny o informace od žáků vyšších ročníků, aby bylo možno zpracovat porovnání vybraných otázek, týkající se % snídajících a obědvajících žáků. Tyto údaje byly získány formou ankety se žáky 3. a 4. ročníků, protože byly kladeny 2 základní otázky, zda snídají doma a obědvají ve školní jídelně, případně uváděli důvody, proč nesnídají a neobědvají ve školní jídelně. V části práce vyhodnocení a shrnutí jsem porovnála odpověď žáků nižších a vyšších ročníků na 2 vybrané otázky a ze zpracovaných výsledků jsem zjistila, že u dotazované skupiny žáků 3. a 4. ročníků se stravovací návyky ještě zhoršily.

Prostřednictvím této práce jsem zjistila, že by se mělo opravdu ještě více zapracovat na tom, jak žáky přimět o svém stravování přemýšlet a také se zdravěji stravovat. Podle mého očekávání bylo zjištěno, že někteří žáci, ale i rodiče se snaží kupovat a vařit zdravější a vhodnější potraviny a pokrmy, i když je to více finančně a časově náročnější. I podle dalšího mého předpokladu dopadly výsledky na dotazování, jestli se v současné době používají polotovary k urychlení stravování. Některé rodiny využívají polotovary k urychlení vaření, jelikož díky pracovnímu vytížení se vracejí mnohdy domů později a tlačí je čas na přípravu. Všichni by si měli uvědomit, že způsob stravování ovlivňuje jedince v dětství i dospělosti. Proto by se rodiče měli ve větší míře

zajímat o stravování svých dětí i na střední škole. I my učitelé můžeme významně přispět k jeho zlepšení a zkvalitnění nejen prací se žáky, ale i prostřednictvím lepší komunikace s rodiči v oblasti stravování jejich dětí.

Příloha č. 1

Vytvořit průzkum

Moje průzkumy

Jak vytvořit průzkum?

Nápověda

Kontakty

Nastavení

Základní informace

Stravovací návyky studentů hotelové školy

[Nahrát logo](#)

[\(Změnit\)](#)

Dobrý den,

mohli byste věnovat několik minut svého času vyplněním následujícího dotazníku. Výsledky dotazníku budou použity, jako podklad pro mou bakalářskou práci na téma "Stravovací návyky studentů hotelové školy".

Děkuji za vaši ochotu a čas Petra Kulhánková

Informace o respondentech: [\(Změnit\)](#)

Pohlaví

Věk

Nastavení průzkumu

Možnost

vyplnění:

Zobrazení

otázek::

Vzhled

dotazníku:

Jazyk

průzkumu:

Heslo

průzkumu:

Z jednoho počítače můžete odpovědět vícekrát

[\(Změnit\)](#)

Otázky průzkumu se zobrazí po jedné [\(Změnit\)](#)

standardní [\(Změnit\)](#)

Čeština [\(Změnit\)](#)

žádné [\(Změnit\)](#)

Vytvořit otázky

[Přidat otázku](#)

1. Snídáte?

☐ ano

☐ ne (Přesunout na otázku č.: 8)

☐ občas

[Přidat otázku](#)

2. Kde nejčastěji snídáte?

☐ doma

☐ v MHD

☐ ve škole

[Přidat otázku](#)

3. Snídá vaše rodina někdy společně?

☐ ano

☐ ne

☐ občas

[Přidat otázku](#)

4. Kdo u vás většinou připravuje snídani?

- ☐ rodiče
- ☐ každý sám
- ☐ prarodiče
- ☐ sourozenec

[Přidat otázku](#)

5. Co upřednostníte za snídani?



- ☐ sladké pečivo
- ☐ pečivo, šunka, sýr, zelenina
- ☐ musli, jogurt, ovoce
- ☐ párky, vajíčka, pečivo
- ☐ sušenky

[Přidat otázku](#)

6. Který teplý nápoj konzumujete u snídani?



- ☐ čaj
- ☐ kávu
- ☐ kakao
- ☐ mléko
- ☐ nepiji

[Přidat otázku](#)

7. Který studený nápoj konzumujete u snídani?



- ☐ kakao
- ☐ mléko
- ☐ džus
- ☐ vodu
- ☐ nepiji

[Přidat otázku](#)

8. Svačíte ve škole?



- ☐ ano
- ☐ ne (Přesunout na otázku č.: 13)
- ☐ občas

[Přidat otázku](#)

9. Svačinu připravuje



- ☐ rodiče
- ☐ připravuji sám
- ☐ sourozenec
- ☐ zakoupím ji po cestě do školy nebo ji zakoupím ve školní kantýně

[Přidat otázku](#)

10. Ve škole nejraději svačím



- ☐ ve třídě
- ☐ na chodbě
- ☐ v kantýně

[Přidat otázku](#)

11. Ve škole svačím



- ☐ po první vyučovací hodině
- ☐ po druhé vyučovací hodině
- ☐ svačinu si rozložím do více přestávek




[Přidat otázku](#)

12. Co zvolíte nejraději za svačinu?



- ☐ pečivo, uzenina
- ☐ jogurt, pečivo, ovoce
- ☐ salát (zeleninový nebo ovocný)
- ☐ bageta, párek v rohlíku
- ☐ sladkosti, brambůrky

[Přidat otázku](#)

13. Řídíte se obecným doporučením a vypijete alespoň 2l tekutin denně?    





☐ ano, někdy vypiji i více

☐ ano, ale musím se nutit

☐ ne, piji podle potřeby

☐ ne, podle mě je to nesmysl

[Přidat otázku](#)

14. V průběhu školního vyučování vypiji    

☐ méně než 0,5 litru pítí





☐ 0,5 litru pítí

☐ 1 litr pítí

☐ 1,5 litru pítí

☐ ve škole vůbec nepiji (Přesunout na otázku č.: 16)

[Přidat otázku](#)

15. Který nápoj si nejčastěji nosíte do školy na doplnění pitného režimu?    

☐ vodu

☐ minerální vodu




☐ čaj

☐ limonádu (Coca-cola, Fanta)

☐ vodu se šťávou

☐ nic





[Přidat otázku](#)

16. Pijete kávu?    

☐ ano

☐ ne

[Přidat otázku](#)

17. K oslazení nápoje (kávy, čaje) používáte (více možných odpovědí)    

☐ cukr (řepný)

☐ fruktózu





☐ med

☐ stévíi

☐ ostatní náhradní sladidla

☐ nesladím




[Přidat otázku](#)

18. Znáte potravinovou pyramidu a její složení?    

☐ ano

☐ ne

[Přidat otázku](#)




19. Navštěvujete školní jídelnu?    

☐ ano

☐ ne (Přesunout na otázku č.: 23)

☐ občas (Přesunout na otázku č.: 23)





[Přidat otázku](#)

20. Výběrové menu ze 4 jídel vám    

☐ vyhovuje

☐ nevyhovuje

[Přidat otázku](#)

21. Ohodnotte skladbu jídelního lístku    

1 2 3 4 5

Výborná ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Špatná

[Přidat otázku](#)

22. Velikost porce pokrmu je pro vás    

☐ malá (Přesunout na otázku č.: 26)
☐ velká (Přesunout na otázku č.: 26)
☐ přiměřená (Přesunout na otázku č.: 26)
☐ je mi to jedno (Přesunout na otázku č.: 26)

[Přidat otázku](#)


23. Pokud ji nenavštěvujete, napište důvod    

[Přidat otázku](#)

24. Kde si mimo školní jídelnu obstaráváte oběd?    

☐ školní kantýna
☐ blízký obchod
☐ fast food
☐ nosím z domova

[Přidat otázku](#)

25. Co zakoupíte k obědu v tomto zařízení?    

[Přidat otázku](#)

26. Pokud konzumujete polévku, jakou preferujete?    

☐ vývarového typu
☐ zahuštěnou
☐ luštěninové
☐ nejím polévky

[Přidat otázku](#)

27. Jakou přílohu preferujete?    

☐ knedlíky (různé druhy)
☐ rýže
☐ těstoviny
☐ brambory
☐ syrová zelenina
☐ tepelně zpracovaná zelenina
☐ hranolky

[Přidat otázku](#)

28. Jaké maso preferujete?    

☐ hovězí
☐ vepřové
☐ drůbeží
☐ ryby
☐ nejím maso

[Přidat otázku](#)

29. Jaké jíte luštěniny? (více možných odpovědí)    

☐ hrách
☐ čočku

- ☐ fazole
- ☐ cizrnu
- ☐ soja
- ☐ jím všechny
- ☐ nejím žádné

[Přidat otázku](#)

30. Máte rád/a zeleninové saláty?



- ☐ ano
- ☐ ne
- ☐ jím pouze zeleninu bez ochucení

[Přidat otázku](#)

31. Jaké sladké jídlo máte nejraději?



- ☐ palačinky
- ☐ vdolky
- ☐ lívance
- ☐ kaše
- ☐ buchty, buchtíčky se šodó
- ☐ žemlovka s jablky
- ☐ ovocné knedlíky
- ☐ nejím sladká jídla

[Přidat otázku](#)

32. Kupuji se u vás doma polotovary (konvenience)k urychlení přípravy oběda nebo večeře?



- ☐ ano
- ☐ ne (Přesunout na otázku č.: 35)
- ☐ velmi málo
- ☐ dost často

[Přidat otázku](#)

33. Polotovary nejčastěji rodina využívá k přípravě



- ☐ oběda
- ☐ večeře

[Přidat otázku](#)

34. Které polotovary se u vás v rodině nejvíce kupují? (více možných odpovědí)



- ☐ knedlíky
- ☐ instantní polévky
- ☐ celé hotové jídlo
- ☐ předsmažené maso (ryba, cordon bleu)
- ☐ hranolky
- ☐ saláty, pomazánky
- ☐ omáčky na těstoviny

[Přidat otázku](#)

35. Jíte, jako celá rodina u společného stolu?



- ☐ ano
- ☐ ne (Přesunout na otázku č.: 38)

[Přidat otázku](#)

36. Kolikrát usedne celá rodina u společného stolu za týden?



- ☐ 1x
- ☐ 2x
- ☐ 3x
- ☐ 4x

- ☐ 5x
☐ každý den

[Přidat otázku](#)

37. Uveďte prosím důvod, proč usedáte společně? (více možných odpovědí)



- ☐ svátky (vánoce, velikonoe, aj.) (Přesunout na otázku č.: 39)
☐ rodinná tradice (Přesunout na otázku č.: 39)
☐ rodinné oslavy (narozeniny, svátek, výročí) (Přesunout na otázku č.: 39)
☐ snídane (Přesunout na otázku č.: 39)
☐ oběd (Přesunout na otázku č.: 39)
☐ večeře (zhodnocení dne) (Přesunout na otázku č.: 39)
☐ víkend (Přesunout na otázku č.: 39)
☐ návštěva (prarodiče, známý, aj.) (Přesunout na otázku č.: 39)
☐ jiný důvod (Přesunout na otázku č.: 39)

[Přidat otázku](#)

38. Uveďte prosím důvod, proč neusedáte společně? (více možných odpovědí)



- ☐ pracovní vytížení (rodiče, vy, aj.)
☐ není důvod...
☐ nevaříme doma
☐ rozdělení rodiny
☐ odlišné stravovací návyky
☐ koníčky, sport, aj.
☐ jiný důvod

[Přidat otázku](#)

39. K občasnému společnému stravování vaše rodina využívá



- ☐ fast food
☐ restauraci
☐ oběd u prarodičů

[Přidat otázku](#)

40. Co se nejčastěji u vás v rodině připravuje k večeři?



- ☐ teplý pokrm
☐ pečivo, uzeniny, sýry, pomazánky
☐ saláty

[Přidat otázku](#)

41. K přípravě pokrmů se nejvíce v domácnosti používá (více možných odpovědí)



- ☐ olivový olej
☐ slunečnicový olej
☐ řepkový olej
☐ sádlo
☐ máslo
☐ rostlinný margarín

[Přidat otázku](#)

42. Které pokrmy preferuje vaše rodina?



- ☐ české kuchyně (omáčky, knedlíky)
☐ italské kuchyně (těstoviny)
☐ sladké pokrmy (palačinky, kaše, aj.)
☐ bezmasé pokrmy

[Přidat otázku](#)

43. Váš BMI - index tělesné hmotnosti je?



Vzorec pro výpočet BMI je: tělesná váha / tělesná výška (mocnina na druhou).
(nepovinná otázka)

[Přidat otázku](#)

Uložit změny

Copyright © MojeAnketa.cz
Online průzkum - rychle a jednoduše
[Podmínky používání a pravidla zabezpečení](#)

Příloha č. 2

Anketa o stravovacích návycích

Třída: H5 4.4

Počet žáků: 26

1. Snídáte?

Odpověď			CELKEM
ANO		(5)	5
OBČAS		(9)	9
NE		(9)	9

Důvody pro „NE“ či „OBČAS“:

	NE	OBČAS
NEJÍSTHOM, PROTOŽE POZDĚ VSTÁVÁM	(3)	(6)
NEJNÍDÁM - DŽÍŠDÍM	(3)	-
NEJSEM ZVYKLÝ/A	(2)	(2)
NECHCEM MI JNÍDÁT AŽ VE ŠKOLE	-	1 (1)
	Σ (9)	Σ (9)

2. Obědváte ve školní jídelně?

Odpověď			CELKEM
ANO		(6)	6
OBČAS		(4)	4
NE		(12)	12

Důvody pro „NE“ či „OBČAS“:

	NE	OBČAS
JÍM AŽ DOMA	(3)	-
NECHTÍMÁ MI (NECHOVÁM SE M'BUR)	(4)	(4)
RÁDEJ SI KOUPI'M V KANTINĚ	(2)	(2)
NEVYBERU SI Z NABÍDKY	-	(2)
PETŘEM PENÍZE	1 (1)	-
	Σ (10)	Σ (8)

10. Přehled použitých informačních zdrojů

1. ARENS, Ursula. *Jídlo jako jed, jídlo jako lék: [abecední průvodce bezpečnou a zdravou výživou]*. Vyd. 1. Ilustroval Julia BIGG. Praha: Reader's Digest Výběr, 1998. ISBN 80-902069-7-2.
2. BLÁHA, Ludvík, Ivana KOPOVÁ a František ŠREK. *Suroviny pro obor vzdělání Cukrář*. 5., aktualiz. vyd. Praha: Informatorium, 2014. ISBN 978-80-7333-108-5.
3. COOPER, Peter J. *Mentální bulimie a záchvatovité přejídání: jak se uzdravit*. Olomouc: Votobia, 1995. ISBN 80-85885-97-2.
4. FOŘT, Petr. *Co jíme a pijeme?: výživa pro 3. tisíciletí*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2003. ISBN 80-7033-814-8.
5. FOŘT, Petr. *Aby dětem chutnalo*. Vyd. 1. V Praze: Ikar, 2013. ISBN 978-80-249-1047-5.
6. FOŘT, Petr. *Co (ještě) nevíte o výživě (i ve sportu): doplněno ukázkovými recepty*. 2. vyd. Pardubice: Svět kulturistiky, 2001. ISBN 8086462226.
7. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.
8. KRCH, František DAVID. *Poruchy příjmu potravy: vymezení a terapie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1999. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-627-7.
9. KRCH, František DAVID, MARÁDOVÁ Eva. 2003. *Poruchy příjmu potravy: příručka pro učitele. Výchova ke zdraví*. Praha: VÚP a MŠMT ČR, 2003.
10. KRUŽLIAK, Peter, Rudolf SCHALLER a Anton FORRÓ. *Potraviny a nápoje: učebnice pro kuchaře a číšníky*. 5. české upr. vyd., V IQ 147 1. vyd., Dotisk. Praha: IQ 147, 2003. ISBN 80-239-0161-3.
11. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

12. MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X.
13. NOVÁK, Michal. *Společnost, kultura a poruchy příjmu potravy*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2010. ISBN 9788072046577.
14. ORVIN, George H. *Dospívání: kniha pro rodiče: adolescenti, rodiny a rodiče, normálnost a adolescence, riskantní chování adolescentů, přechod do dospělosti*. 1. vyd. Přeložil Jan ROUBAL. Praha: Grada, 2001. Pro rodiče. ISBN 80-247-0124-3.
15. *Poruchy příjmu potravy* [online] [cit. 2016-07-10] Dostupné z: www.nimc.cz
16. SLIMÁKOVÁ, *Zdravý talíř* [online] [cit. 2016-07-21] Dostupné z: www.margit.cz
17. *Stravovací návyky* [online] [cit. 2016-12-13] Dostupné z: www.apps.szu.cz
18. STROSSEROVÁ, *Porce masa* [online] [cit. 2015-11-25] Dostupné z: www.rodiceaskolnijidelny.cz
19. *Školní strava* [online] [cit. 2016-04-11] Dostupné z: www.svet-zdravi.cz
20. *Výživová pyramida* [online] [cit. 2016-07-21] Dostupné z: www.mspodlesi.cz/skolni-jidelna
21. *Vyhláška č.282/2016* [online] [cit. 2017-01-11] Dostupné z: www.msmt.cz

11. SEZNAMY

11.1 Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Anketa

11.2 Seznam obrázků

Obrázek 1 *Výživová pyramida* [online] [cit. 2016-07-21] Dostupné z: www.mspodlesi.cz/skolni-jidelna 13

Obrázek 2 *Zdravý talíř* [online] [cit. 2016-01-10] Dostupné z: www.svet-potravin.cz 21

11.3 Seznam tabulek

Tabulka 1 Spotřební koš	25
Tabulka 2 Porce masa	26
Tabulka 3 Srovnání % snídajících žáků.....	67
Tabulka 4 srovnání % obědvajících žáků	68

11.4 Seznam grafů

Graf č. 1	33
Graf č. 2	34
Graf č. 3	35
Graf č. 4	35
Graf č. 5	36
Graf č. 6	37
Graf č. 7	38
Graf č. 8	38
Graf č. 9	39
Graf č. 10	40
Graf č. 11	41
Graf č. 12	42
Graf č. 13	43
Graf č. 14	44
Graf č. 15	45
Graf č. 16	45
Graf č. 17	46
Graf č. 18	47
Graf č. 19	48
Graf č. 20	48
Graf č. 21	49
Graf č. 22	50
Graf č. 23	51
Graf č. 24	52
Graf č. 25	53

Graf č. 26	54
Graf č. 27	55
Graf č. 28	55
Graf č. 29	56
Graf č. 30	57
Graf č. 31	57
Graf č. 32	58
Graf č. 33	59
Graf č. 34	60
Graf č. 35	61
Graf č. 36	62
Graf č. 37	63
Graf č. 38	63
Graf č. 39	64
Graf č. 40	65